



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2025年

1月1日

小松菜とは？

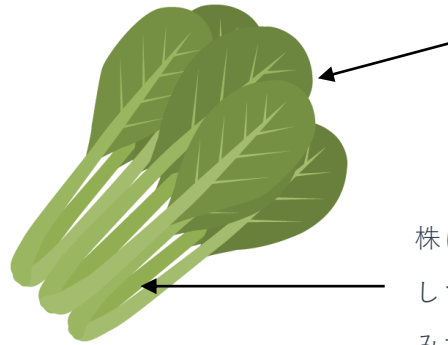
先月の栄養のしおりでは、「ほうれん草」について紹介しました。今回はよく似た野菜「小松菜」について紹介します。

小松菜は諸説ありますが、東京発祥ともいわれており、江戸時代から栽培されてきました。

1年中手に入りますが、冬が旬の野菜です。霜にあたると葉は肉厚になり、甘さが増します。

β -カロテンやビタミンCなどのビタミン、カルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。特にカルシウムは、ほうれん草の3倍以上の含有量です。

小松菜の選び方と保存方法





葉の緑が濃く、葉先までピンとしたみずみずしいもの

株はおおぶりですっきりしており、茎にハリとみずみずしさがあるもの

湿らせた新聞紙に包み、立てて野菜室で保存します。すぐに食べ切れない場合は、軽く茹でて、冷蔵か冷凍しましょう。

小松菜とほうれん草のちがい

| 特徴 | 小松菜  | ほうれん草  |
|---------------|---|---|
| 原産地 (諸説あり) | 日本 | イラン周辺 |
| 葉の形 | 丸くて広く、切り込みはない | 種類にもよるが、葉に深い切り込みがある |
| 根本の色 | 白い | 赤い |
| 調理のコツ | アクが少なく下茹で不要 調理前に水につけておくと、葉先まで水分が行き渡り、熱が均一に通りやすくなる | シュウ酸をわずかに含むため、茹でたり水にさらすと良い |

詳しくは栄養のしおり12月号をご覧ください

| ビタミン、ミネラル | 小松菜 | ほうれん草 |
|--------------------------------|------|-------|
| β -カロテン(μg) | 3100 | 4200 |
| ビタミンK(μg) | 210 | 270 |
| 葉酸(μg) | 110 | 210 |
| ビタミンC(mg) | 39 | 35 |
| カリウム(mg) | 500 | 690 |
| カルシウム(mg) | 170 | 49 |
| 鉄(mg) | 2.8 | 2 |

小松菜、ほうれん草どちらも栄養価の高い野菜です。小松菜は、下茹で不要で食感を残すことができるので炒め物におすすめです。

参考・引用

飯田 薫子, 寺本 あい. 『一生役立つ きちんとわかる栄養学』. 西東社.
文部科学省. 『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』. 篤友印刷株式会社.
<https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=15>
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2301/spe1_01.html
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201912/10020/>

過去の栄養のしおりを
ご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ

Instagram

facebook