



栄養科だより

第 10 号 2020 年 4 月発行

特集・・・「初夏の旬の食材」

今回は、病院の食事でもよく使用する
「アスパラガス」「じゃがいも」についてご紹介します。

アスパラガスについて

アスパラガスは、育て方の違いによりグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。この 2 種類は同じ品種ですが、日光に当てて育てるかの違いにより色味も変わり栄養価も違ってきます。
グリーンアスパラガスの方が栄養価は高いです。

グリーンアスパラガスの栄養価

アスパラギン酸

筋肉疲労でたまった乳酸をエネルギーに変える働きがあります。

ルチン

抗酸化作用があり毛細血管を強くする働きがあるとされています。

葉酸

タンパク質や細胞を作るときに必要な DNA などの核酸を合成する役割があります。

新じゃがについて

春から夏にかけて出荷されるものを指すことが多いです。貯蔵されずに、収穫後すぐに出荷され、皮がみずみずしいじゃがいもです。

新じゃがの特徴として皮が薄いため、皮をむかずに食べることができます。皮と実の間に栄養が詰まっているため、新じゃがは皮ごと調理するのがおすすめです！

じゃがいもの栄養価

ビタミンC

じゃがいものビタミン C はデンプンに守られているため加熱しても壊れにくく、ビタミン C には風邪予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

カリウム

ナトリウム（塩分）を排泄する働きがあり、高血圧に効果があります。

↓↓↓★メニュー紹介★↓↓↓



★新じゃがとグリーンアスパラガスのバター醤油炒め★

分量(2人分の分量)

- ・皮付きじゃがいも・・・250 g (中 2 個)
- ・ベーコン・・・30 g (5 枚)
- ・バター・・・10 g
- ・グリーンアスパラガス・・・50 g (2 本)
- ・しょうゆ・・・10 g
- ・黒こしょう・・・少々

作り方

- ① じゃがいもをラップに包み電子レンジ 600 W で 5 分間加熱する。
- ② アスパラガスはラップに包み電子レンジ 600 W で 1 分間加熱する。
- ③ じゃがいもは乱切り、アスパラは 3 cm くらいに切る。
- ④ ベーコンを 1cm ほどに切り、フライパンで炒める。
- ⑤ アスパラガス、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑥ バターを加え、しょうゆで味付けをする。
- ⑦ お皿に盛り付けし、黒こしょうをかけて完成。



栄養価(2人分)

エネルギー量：423 kcal タンパク質：10.5 g
脂質：20.2 g 炭水化物：51.3 g 食塩：2.3 g

減塩の方法

塩分を減らす方法として減塩しょうゆの利用やしょうゆを半分に減らすなどがあります。



主菜、副菜どちらでもいける味付けです！
どうぞお試しあれ！

栄養管理科 大石 光秀

<参考文献・WEB>
旬の食百科