

栄養科だより

第14号 2020年12月発行

寒さに負けない体作りが必要なこの季節！！

これからの時期に旬をむかえる食材の

「芽キャベツ」を紹介します。



小さいけれど優れもの！免疫力アップにも♪

可食部 100g あたりの栄養素の含有量をキャベツと比べてみると・・・

ビタミンCは約4倍、食物繊維は約3倍、ビタミンB2は約7倍

βカロテンは約14倍も含まれています。

ビタミンCやβカロテンの抗酸化作用、ビタミンB2の皮膚や粘膜の健康維持などから免疫力アップの効果が期待されます。他にも疲労回復や食物繊維の便秘解消効果もいわれています。

静岡県がナンバー1

芽キャベツの収穫量、作付面積、出荷量日本一！！

平成30年における全国の芽キャベツの収穫量は316トン。このうち静岡県は294トンで93%を占めています。

また、作付面積や出荷量においてもそれぞれ全国の91%、94%を占めており、日本一となっています。

子孫繁栄の象徴

芽キャベツは、茎に沿ってびっちり生える”わき芽”のことで、一株から60～70芽採れるものもあります。別名「子持ち甘藍」「姫甘藍」ともいわれ、子孫繁栄の象徴としてお祝い事にも使われます。

この季節にぴったりの芽キャベツ、地産地消にも良いですね！
みなさんぜひ食べてみてはいかがでしょうか

ごろっと芽キャベツのシチュー



材料 (4人分)

・芽キャベツ	12ヶ	・にんじん	1本	・牛乳	125ml
・鶏肉	200g	・バター	10g	・ルウ	4皿分
・じゃがいも	2ヶ	・水	200g		

※使用するルウにより水分量が異なる場合があります。

作り方

- ① 芽キャベツは根元を十字に切り込みを入れる。
- ② 沸騰した湯に分量外の塩を加え、①を約3分茹でる。
- ③ 食べやすい大きさに切った食材をバターで炒める。
- ④ 水を加え、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ルウを割り入れ溶かしたら、牛乳を加えてとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ ⑤と茹でた芽キャベツを合わせてなじませたらお皿に盛り付けて完成。

ワンポイントアドバイス

- ・ビタミンCの損失を防ぐためには茹でるより電子レンジ加熱がおすすめです。
- ・βカロテンはバターなど油脂と一緒に調理することで吸収率があがります。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
310kcal	14.7g	16.8g	26.7g	1.3g



<参考文献>

- ・ふじのくに静岡県公式ホームページ. http://www.pref.shizuoka.jp/j-no1/m_mecabbage.html
- ・カゴメ 野菜の栄養・効果. <https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201710/8492/>

掲示期間：令和3年2月15日 栄養管理科 山本