

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

旬です！ブロッコリー



★旬は
11~3月

2024 年 1 月、農林水産省より 2026 年度から『ブロッコリー』を「指定野菜」に追加すると発表がありました。『指定野菜』とは、日本の政府が特に消費量が多く、国民生活に重要と定められた野菜のことです。また、食生活の多様性をもたらし、食事の楽しみを増やすなどの役割も担っています。「指定野菜」は、量・価格とも安定して出荷ができる仕組みになっています。

ブロッコリーの消費量は、10 年前と比べると約 3 割増加しており、これが今回追加の理由となったようです。

■ブロッコリーの栄養

たんぱく質・ビタミンC・食物繊維・鉄の含有量は野菜の中ではトップクラス！その他ビタミン類、葉酸などさまざまな栄養素が含まれています。解毒・抗酸化作用の高いスルフォラファンという成分も近年注目されています。



■生ブロッコリーと冷凍ブロッコリーの栄養価の違い

生と冷凍で栄養価に大きな差はありません。ただし、生のブロッコリーを 1 週間保存すると、ビタミンCは約半分に減ってしまいます。すぐに食べない場合は、冷凍のものがオススメ。

■緑色よりも紫色の方が甘い！

冬の寒さに耐えようと身を守る為、糖を蓄え、紫色のアントシアニンが活性化されます。紫色のブロッコリーは甘く、抗酸化作用の高いブロッコリー。茹でたら緑色になります。

■茹でるとビタミンC損失

ビタミンCは、水に溶け出してしまいます。電子レンジの使用や、蒸す、蒸し焼きがオススメ。



★新鮮でおいしいものを見分け方★

- ・緑色が濃く、つぼみが硬くしまっている
- ・中央が盛り上がっている
- ・茎が太くて、切り口がみずみずしい

旬の味をたっぷり味わいましょう！

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539