

栄養だより

平成21年 2月 NO.165

暦の上では春とは言え、まだまだ寒い毎日が続いています。

皆様ご容態はいかがでしょう

ブロッコリー について

小さなつぼみをいっぱいつけたブロッコリーはキャベツの変種で、カリフラワーの原種とも言われています。緑色の花蕾と、茎を食用します。蕾が小さく、硬く締まって密集しているものがよく、緑色が濃いほうがやわらかくて甘みがあります。



ブロッコリーに含まれる栄養成分は造血作用のあるビタミン B12 や葉酸、貧血に効果がある鉄、ストレスを防いでくれるビタミン C があります。低血圧の原因となる貧血、自律神経の改善にも役立ちます。さらに、カロチンやビタミン B1・B2・C が豊富なので、がん予防にも高い効果があります。皮膚のトラブルを防ぐビタミン B2 やビタミン B6、シミ・そばかすを防ぐビタミン C や鉄、老化を防止するビタミン E などの相乗効果で美肌を保つにも効果的な食材です。