



# 栄養だより



平成 30 年 1 月 No. 258

由良病院 栄養科

あけましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう。

今年のテーマは「旬の野菜・果物」です。

今回のテーマは「ほうれん草」です。



## ほうれん草の歴史

ほうれん草の栽培が初めて行われたのはペルシャ地方と考えられています。600 年代にシルクロードを通り中国へもたらされ、800 年から 1200 年頃にはヨーロッパへと広まりました。日本へは 16 世紀から 17 世紀頃中国から伝わっています。現在では一年中出回っているほうれん草ですが、旬は 11 月～2 月です。冬のほうれん草の**ビタミンC含有量は夏の3倍**といわれています。また、霜に触れることで甘みが増すといわれています。



## 貧血予防・改善

ほうれん草の**鉄分含有量**は葉物野菜の中ではトップクラスです。赤血球を作るのに必要な**葉酸**も豊富で、鉄分の吸収を高める**ビタミンC**も多く含まれています。



## 血流・血管の健康を保つ

抗酸化作用をもつ**β-カロテン**や**ビタミンC・ビタミンE**などが多く含まれています。これらの抗酸化物質は血中脂質の酸化を防ぐことで、血管内に過酸化脂質が付着して起こる動脈硬化などを予防する働きがあります。また、**ピラジン**という香り成分には血栓の予防や血流改善効果があります。



## その他の旬の野菜・果物

