

タ本のタキイ

# ホウレンソウ



ホウレンソウは、栄養素たっぷりの野菜の代表格。

ホウレンソウには、ビタミンA、B1、B2、C、D、E、そして止血効果のあるK、ビタミンB12と協力して血液を作る働きをもつ葉酸を含み、他にもリジン、シスチン、カルシウム、鉄分、ヨード、銅、マンガンなども含んでいます。人間が生きていく上での基礎となるビタミン、栄養素を持つ食物なのです。毎日食べて多くのビタミンを摂るようにしたいものです。食べる量としては、連日大量に食べることを避け、一日に100グラム前後が適量といえます。

## 「ホウレンソウのおひたし」のつくり方

- 1.ゆですぎのホウレンソウは、おいしくないばかりでなく、せっかくのビタミンB1やCも、どんどん溶け出してしまう。ビタミンCは、ゆで時間が1分なら26%、2分なら39%、3分なら52%も失われます。
- 2.青々としたホウレンソウのおひたしに、削った鰹節をのせるだけ。
- 3.栄養分を逃がさないためにも、水洗いやゆでたりするのは、とにかく手早くやりましょう。

# パワーの源 ホウレンソウ!!

タ本のタキイ

# パワーの源 ホウレンソウ!!

ホウレンソウは、栄養素たっぷりの野菜の代表格。

ホウレンソウには、ビタミンA、B1、B2、C、D、E、そして止血効果のあるK、ビタミンB12と協力して血液を作る働きをもつ葉酸を含み、他にもリジン、シスチン、カルシウム、鉄分、ヨード、銅、マンガンなども含んでいます。人間が生きていく上での基礎となるビタミン、栄養素を持つ食物なのです。毎日食べて多くのビタミンを摂るようにしたいものです。食べる量としては、連日大量に食べることを避け、一日に100グラム前後が適量といえます。

## 「ホウレンソウのおひたし」のつくり方

- 1.ゆですぎのホウレンソウは、おいしくないばかりでなく、せっかくのビタミンB1やCも、どんどん溶け出してしまう。ビタミンCは、ゆで時間が1分なら26%、2分なら39%、3分なら52%も失われます。
- 2.青々としたホウレンソウのおひたしに、削った鰹節をのせるだけ。
- 3.栄養分を逃がさないためにも、水洗いやゆでたりするのは、とにかく手早くやりましょう。

タ本のタキイ

# ホウレンソウ



# パワーの源 ホウレンソウ!!