



# 健康市場

第185号  
 〒193-0942  
 八王子市欄田町 538-15  
 TEL: 042-661-6047  
 発行元: 永生会 栄養科  
 発行日: H25.1.1  
 責任者: 栄養科 佐藤

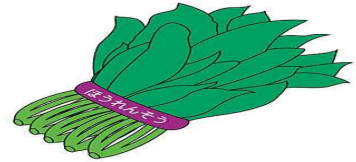


明けましておめでとうございます  
 本年も宜しくお願いします



旬を食べる

## ほうれん草



ほうれん草の原産地は、中央アジアから西アジアです。  
 日本には江戸時代初期頃に渡来しました。高温下では生殖成長が不十分になりやすいため、冷涼な地域もしくは冷涼な季節に栽培されることが多いです。最近ではビニールハウスでも栽培することが出来ます。日本で比較的栽培が多い産地は千葉県と埼玉県です。  
 ほうれん草は、冷え込むと柔らかくなり、味が良くなります。

### 栄養と効果



ほうれん草には、ビタミンAや葉酸が豊富に含まれています。

**ビタミンA** 皮膚や粘膜を丈夫にしたり、発育促進、細菌に対する抵抗力増進などの働きがあります。

**葉酸** 赤血球の形成を助ける栄養素です。  
 鉄の吸収を促進させるため貧血予防に繋がります。

### 扱い方

茹でる場合は、固い茎の部分からお湯に入れるのが基本です。  
 茹で上がった後冷水にすぐさらすのも基本です。  
 さらにそこにもう工夫👉茹でるときに小さじ1の砂糖を加えると、おいしく茹でれますよ♪





# 七草粥



七草粥とは春の七草とされる七種類の野菜、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろのはいった粥を食べるならわしがあります。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

七草粥の行事は古代中国から伝わり万葉時代の頃から行われています。当初は七種類の穀類(米、ひえ、栗、きび、胡麻、小豆、みの米)を粥にしていました。鎌倉時代から七種の野菜(田畑や道ばたの草)にかわったといわれています。



七種類の野菜を刻んで粥に入れ、食べることにより邪気を払い、万病を除くといわれています。御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬に不足がちな栄養素を補うという効果もあります。最近では、七草餅、七草汁なども食べられています。

