

いのち栄養だより

2022年 4 月発行

はじめまして、広島文教大学で管理栄養士を目指して勉強している学生です。暖かく過ごしやすい季節になってきました。そこで、食事からも日本の春を感じられる春の山菜などについてお伝えします。

広島文教大学 人間科学部 人間栄養学科 3年 木村・佐古田

たけのこ

ゆでてもカリウムが多い食材です。

ゆで 470mg

天ぷら 1~2 切れや炊き込みご飯にするなど、少量で楽しみましょう。



わらび

ゆでるとカリウムが驚くほど減ります！

生 370mg → ゆで 10mg

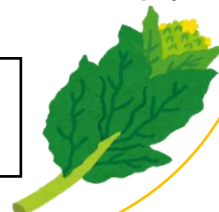
煮物やおひたしなどがおすすめです。



菜の花

「菜」とは食用という意味。ワサビやカラシなど塩分の少ない調味料と合います。

ゆで 170mg



つくし

穂先が閉じているものが成長途中でおいしいとされています。

ゆで 340mg



うど

吸い物の具や他の野菜とかき揚げにすると風味を楽しめます。

水さらし 200mg



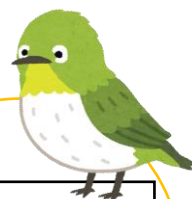
フキ

先に調理に使う大きさに切ってから、ゆでて水にさらすと、よりカリウムを減らすことができます。

ゆで 230mg



*100gあたりのカリウム量



しっかりゆでて、カリウムを減らし、春を楽しみましょう！

