栄養課だより

2021年3月
Vol.27

テーマ「野菜・果物の豆知識」

ピーマンの栄養

	ビタミンC（100gあたり）	β-カロテン（100gあたり）
青ピーマン	76mg	400μg
赤ピーマン	170mg	1100μg
黄ピーマン	150mg	200μg

実は一番赤ピーマンの栄養価が高い!

ピーマンはトウガラシの仲間で、甘味があり楕円形のものがピーマンと呼ばれています。緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したもの。完熟させたものが黄色や赤色ピーマンで、甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も倍増します。

ミニトマトの上手な切り方

トマトを縦向きにする　半分に切る

種が見えて断面がきれいになります！逆に、トマトを横向きにして切ると種が見えなくなります。

春キャベツと冬キャベツ

春キャベツ（4~6月）

- 「新キャベツ」や「春玉」ともよばれる。
- 葉が丸く、やわらかいため、サラダや浅漬けに向いている。

冬キャベツ（11~3月）

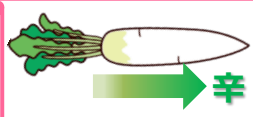
- 「寒玉」ともよばれる。
- 形が楕円形で、葉が硬いため、ロールキャベツなどの煮物に向いている。

キャベツの芯の回りにはビタミンCが、外側の葉にはカロテンが多く含まれています。また、キャベツにはビタミンUが含まれていることが特徴的で、抗潰瘍性に優れた効果が期待されています。

捨てずに食べよう大根の葉

	ビタミンC（100gあたり）	β-カロテン（100gあたり）	鉄（100gあたり）	カルシウム（100gあたり）
根	12mg	0	0.2mg	24mg
葉	53mg	3900μg	3.1mg	260mg

大根の葉はよく食べられる根の部分よりも栄養価が高いです。



大根の辛味は、イソチオシアネーという成分によるもの。イソチオシアネートの量が多い先端部分は辛味が強くなります。そのため、先端部分は煮物に、葉に近い部分はおろしなどに向いています。

さつまいもは加熱しても…

（生）	ビタミンC（100gあたり）
じゃがいも	28mg
さつまいも	29mg

（蒸）	ビタミンC（100gあたり）
じゃがいも	11mg
さつまいも	29mg

ビタミンCの損失がない！

※加熱方法が「焼き」だと23mgまで低下します

ビタミンCは水に溶けやすく、不安定な物質のため、調理や保存方法などによる損失が多いです。しかし、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱による損失がありません。

いちごの秘密

ビタミンC、葉酸、アントシアニンが豊富

いちごは野菜？果物？

いちごは園芸学では野菜に分類されます。しかし、実際は果物と同じように食べられていることから「果実的野菜」とも呼ばれています。

ツブツブが果実

表面にあるツブツブは種ではなく一つ一つが果実です。一粒のいちごは、200~300個の果実が集まった集合果です。

甘い部分

先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうに糖が多く蓄積しています。

食物繊維が豊富な野菜・果物

食物繊維の働き…腸内環境を整えてくれる、生活習慣病予防効果など
1日の目標摂取量…成人男性：20g以上（70歳以上は19g以上）
成人女性：18g以上（70歳以上は17g以上）

ごぼう：5.7g

ブロッコリー：5.1g

にんじん：2.4g

ふきのとう：6.4g

芽キャベツ：5.5g

アボカド：5.6g

切干大根（ゆで）：3.7g

菜の花：4.2g

※可食部100gあたり

ビタミンCが豊富な野菜・果物

ビタミンCの働き…コラーゲンの合成、がんや動脈硬化予防、老化防止など
1日の推奨量…成人：100㎎

柿：70mg

菜の花：130mg

オレンジ：60mg

キウイ（黄）：140mg

赤ピーマン：170mg
黄ピーマン：150mg

レモン：100mg

ブロッコリー：140mg

いちご：62mg

※可食部100gあたり

参考）女子栄養大学出版部「食品成分表2021本表編」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」、JAグループ「とれたて大百科」、農林水産省「いちごのあれこれ豆知識」、健康長寿ネット

発行：医療法人社団刀圭会　協立病院　栄養課　蓮見美鈴