



寒さ・暑さに強く、栽培期間が短いため通年出荷されている青梗菜ですが、ぐっと寒さが深まる10~11月ごろが旬です。中国原産の野菜で1970年ごろに日本に伝わってきたといわれています。アブラナ科アブラナ属で白菜の仲間になります。

## 栄養成分

### B-カロテン

β-カロテンは動物や人間の体内でビタミンAにかわります。

活性酸素の発生を抑え、取り除く作用があり、**動脈硬化の予防・老化やがんの発生**に対して効果があると考えられます。

### ビタミンC

**コラーゲンの生成**に欠かせず、植物性食品由来の**鉄の吸収**を

促します。また、免疫系が適切な働きをするよう助け、**風邪予防**となります。熱に弱いので、火を通さずに食べるとより効果的です。

### カリウム

ナトリウムを排出する作用があるため、**塩分の取りすぎを調**

**節**します。高血圧予防のために積極的に摂りたい栄養素です。疾患によっては制限が必要です。医師・管理栄養士にご相談ください。

### カルシウム

人の身体に最も多く含まれるミネラルで、**骨や歯を作りま**

**す**。体内で不足すると、骨粗しょう症の原因となります。カルシウムはビタミンDによって吸収が促されます。

## チンゲンサイのお漬物



1人分 6kcal

材料（2人分）・チンゲンサイ 1株  
・塩 2g  
・塩昆布 4g

### <作り方>

- ① チンゲンサイを洗い、一口大に切る
- ② 塩を加えてもみこみ、2~3時間冷蔵庫に置く
- ③ 水を切って、塩昆布を混ぜる



カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、きのこ類や卵・魚介類に多く含まれています。ビタミンDは油との相性がよいので、これらの食材とチンゲンサイを組み合わせる調理方法はおすすめのひとつです。

## チンゲンサイの炒め物



1人分 235kcal

材料（4人分）・チンゲンサイ 2株  
・きのこ 300g  
・豚肉 200g  
・塩 4g  
・こしょう 少々  
・サラダ油 大さじ1

### <作り方>

- ① チンゲンサイは葉と茎を分けて、一口大に切る。きのこ類は石づきを取って一口大に切る
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、きのこことチンゲンサイの茎の部分の部分を炒める
- ③ 全体がしんなりしてきたら、チンゲンサイの葉の部分を加え、塩・こしょうで味をととのえる

## 選び方

### <Point1 葉>

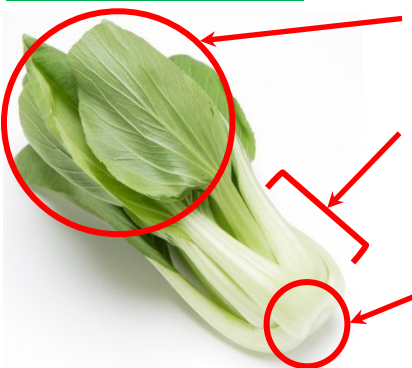
葉の色が濃く、鮮やかな緑色で肉厚なもの

### <Point2 茎>

白い茎の部分が短く、幅広なもの  
根元がふっくらしていると甘みが強い

### <Point3 切り口>

株の切り口がきれいで変色していないもの



## 11月8日は「いい歯の日」

8020(ハチマルニイマル)運動をご存知ですか？  
20本以上の歯があると、食生活にほぼ満足できるといわれています。80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯にわたって自分の歯で食事を美味しく味わえるよう、“8020”を目指しましょう！

