

博芳堂薬局たよりVol.21

～春の山菜と栄養素～

だんだんと暖かく、春の陽気を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？春の旬の食材といえば山菜です！旬の食材は、栄養価が高く免疫力を高めることができるといわれています。そして山菜が持つ苦みには抗酸化作用や新陳代謝を活発にする、といった効果が期待されています。今回は、魅力あふれる山菜についてご紹介します。

山菜とは？

山野に自生し食べることでできる植物の総称。多くはアクが強く、苦みや特有のクセもある。中には野菜として栽培されているものもある。

～代表的な4つの山菜と栄養素～

①ふきのとう

全国の山野に自生している日本原産の山菜。実はつぼみの部分であり、古くから食用とされてきた。根っこの部分にはペタシテニンという毒が多く含まれている。誤って食べると肝臓の疾患を引き起こすともいわれているため要注意！

胃腸の働きを整え消化促進の効果を持つポリフェノールや、高血圧・むくみ予防や改善に効果が期待されるカリウム、鉄やマグネシウム等のミネラル類も多く含まれている。

つぼみが閉じた小ぶりのものは苦みが少なく食べやすいとされている。

②わらび

全国の山野に自生している。わらび餅の材料「わらび粉」は地下茎が原料となっている。アクには発がん性のあるプタキロサイドが含まれていることから、調理の際は必ずアク抜きが必要とされている！

不溶性食物繊維や、ビタミンB群が豊富に含まれている。

茎がしっかりとし、産毛の多いものほど鮮度が高いといわれている。

③たらの芽

山菜の王様。食用となる部分は若芽であり、手の届かない高いところに生えていることも！

たんぱく質や脂質を他の山菜よりも多く含むとされている。またビタミンB群やカリウム、鉄、マグネシウム等も豊富に含まれている。

たらの芽特有の苦み成分エラトサイドには、糖の吸収を抑制する作用があるとされ、糖尿病予防への期待もされている。

④明日葉

日本原産のセリ科の植物で、海沿いの草原等に自生している。

健康維持に寄与するカルコンという栄養成分が含まれている。また、食物繊維やビタミンB2、ビタミンCも豊富に含まれている。ただし、リンも多く含まれ、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害するため、同じくリンを多く含む肉類やインスタント類などの偏った食事には要注意！

日頃の食事に今旬の山菜をぜひ取り入れてみましょう！

管理栄養士 長澤

