

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

ハウレンソウを食べると結石になる!?

春が少しずつ近づいていますが、まだまだ寒さが続いていますね。今回は、この寒さでおいしさも栄養価も高まるハウレンソウを紹介します。

1年中出荷されているハウレンソウですが、旬は11～3月の冬です。緑黄色野菜の典型としてβ-カロテン、ビタミンB₁・B₂・C・葉酸といったビタミン類や、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。実は、『葉酸』はハウレンソウの葉から発見されたビタミンです。非栄養成分としては水溶性のシュウ酸を含み、ポリフェノール類の存在と共に『えぐみ』の原因になっています。調理にあたっては、ゆでた後、水にさらすことでシュウ酸(えぐみ)を取り除けます。

『ハウレンソウを食べると、体内にシュウ酸が吸収されて結石の原因になる』と言われることがありますが、連日1キロも食べない限り、その心配はありません。おひたしやあえ物、卵とじ、炒め物の他、裏ごしをしてスープにしてもおいしく食べられます。旬のハウレンソウを日々の食事に取り入れて、健康づくりに役立てましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
あべさくら
阿部咲楽さん

キレイ・元気を応援します! No.128

卵とハウレンソウとオーロラソースで彩り豊かに仕上げました

ハウレンソウのオムレツ

栄養価 (1人分)

エネルギー
334kcal

たんぱく質
16.9g

脂質
28.7g

炭水化物
5.0g

塩分
1.4g



おすすめポイント

- ・調理工程が少なく手軽に作れます
- ・マヨネーズやバターが味の決め手

材 料 (2人分)

ハウレンソウ100g、ベーコン30g、チーズ20g、卵4個、サラダ油
小さじ1、バター小さじ1、オーロラソース(ケチャップ大さじ1、マ
ヨネーズ大さじ1) A (マヨネーズ大さじ1、塩・こしょう少々)

作り方

- 1 ハウレンソウの根元を切り落としてよく洗い、3～4cmくらいに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、Aを加え白身をよくほぐしながら混ぜ合わせる。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、1のベーコンを炒め、火が通ったらハウレンソウを加えて炒める。炒めたら、一度取り出す。
- 4 3のフライパンにバターを加え、3分の2程度溶けたら2の卵を入れて焼く。焼けてきたら、3を卵の左右どちらかの半円部分に乗せ、その上にチーズをかけたら卵を半月型に折る。
- 5 半分に切って皿に移し、オーロラソースをかけて完成。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部 料理：管理栄養学部生 坂本心菜、望月万愛)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください

人口と世帯()内は前月比 人口 140,809人(ー30人)
男性:70,407人(ー14人) 女性70,402人(ー16人)
世帯数:63,745世帯(+73世帯)
(令和7年1月1日現在・外国籍の方も含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
☎366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
🌐https://www.city.fukaya.saitama.jp/