



かつしか知っ得メモ

今月の食材 小松菜

小松菜は江戸野菜の一つで、アブラナ科の青菜です。アブラナは中国などを経て日本に伝わり、各地で多くの品種が成立したと言われています。

江戸時代初期には現在の江戸川区小松川付近で栽培が進み普及していきました。

江戸川区の小松川村に鷹狩りに訪れた徳川八代将軍吉宗公へ、青菜入りのすまし汁を献上したところ、美味しいと大変喜ばれました。その折、吉宗公が地名から「小松菜」と命名したとされています。



昭和38年に、^{ごせきばんせい}後関晩生小松菜（伝統小松菜）という品種が認められました。葉は厚めで大きく、根元まで伸びていて、甘く柔らかいのが特徴です。

子どもの頃によく食べていたという葛飾区民の方が「本当に甘くて美味しいのよ」と教えてくれました。

小松菜と豚肉、卵の中華風炒め

【材料（二人分）】

小松菜	130g
人参	80g
豚肉（こま切れ）	100g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1



【作り方】

- 1 小松菜は一口大、人参は長さ4cmの細切りにする。
- 2 ボウルで卵とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を入れ、豚肉を白くなるまで炒め、人参→小松菜の茎→葉の順に加えて炒める。全体的にしんなりとしたら、いったん皿に出す。
- 4 フライパンを再度熱して、2を入れかき混ぜながら加熱する。
- 5 卵が半分くらい固まったところで3を戻し、鶏がらスープの素で味を調える。

小松菜の主な栄養素：カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンAなど

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

1日3回、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べよう！



ビタミンA

ビタミンAは、目や皮膚などの粘膜の健康維持を助け、抵抗力を高めるなどの働きがあります。また、胎児や乳幼児の成長を促し、細胞の分解やたんぱく質の合成にも関わります。

水に溶けない「脂溶性ビタミン」であり、脂質とともに摂取すると吸収されやすくなる性質があります。

令和元年国民健康・栄養調査より、20歳以上のビタミンA摂取量の平均値は、男性で564 μ gRAE/日、女性で532 μ gRAE/日でした。推奨量（以下参照）と比べると男女とも不足していることがわかります。

一方、サプリメントの過剰摂取などにより中毒（腹痛、悪心、頭痛）を起こすことがあります（以下、耐容上限量を参照）。とりすぎに注意しましょう。

ビタミンAの摂取基準（ μ gRAE/日）

【推奨量】成人男性：850～900 成人女性：650～700
【耐容上限量】成人男女一律：2700

参考：日本人の食事摂取基準 2020年版

ビタミンAが多い食材(100g当たり)



緑黄色野菜



出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

◆ ビタミンAは、緑黄色野菜や果物の他、鶏卵やレバー、ウナギなどに多く含まれています。意識してとるようにしましょう。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。