

食を楽しむ、考える。

vol. 26

グリーンアスパラガスの保存は、ビニール袋に入れて穂先を上にし、冷蔵庫で1~2日です。すぐに使わない場合はゆでて冷凍庫で保存しましょう。



調理例:グリーンアスパラのバターおかかじょうゆ

44 長崎県・広島県・香川県他

わけありグリーンアスパラ(増量)
1袋(130g前後+50g)

理由あり 軽微な穂先の開き、曲がり、裂け、アントシアンが表面に出たものが入る場合があります。

お届けは5~14本程度になります。

引き続き8月も値下げ価格でがんばります

サラダのほか炒め物や揚げ物などにご利用ください。

増量でおトク!
+50g



7月くらし応援
198円

グリーン
アスパラガス



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。

疲労回復に役立つ グリーンアスパラガス

太陽の光を十分に浴びて育ったグリーンアスパラガスは、ビタミンEと言われるカロテン(ビタミンA)、ビタミンE、Cを多く含みます。これらは抗酸化作用や抵抗力を高める効果があり、老化防止に役立ちます。また、アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含むのが特徴です。アスパラギン酸は、体内でエネルギー代謝を活発にすると共にたんぱく質の合成を促進する作用があるので疲労回復や滋養強壮に役立つほか、利尿作用を高めます。穂先にはルチンという機能性成分を含んでいます。ルチンは毛細血管を丈夫にする働きその他、高血圧予防が期待されます。