

# 食を楽しむ、考える。

vol. 34

ほうれん草に含まれているβ-カロテンは脂溶性です。炒め物など油脂と一緒に摂ると吸収率がアップします。



141 滋賀県  
滋賀有機ネットワーク

産直 有機栽培ほうれん草

150g前後

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

本体 **198**円  
(税込 214円)

3年以上栽培中の化学合成農薬、化学肥料不使用。転換期間中有機農産物も含まれます。

## ほうれん草は、抗酸化物質のβ-カロテンやルテインなどが豊富な緑黄色野菜

ほうれん草はβ-カロテンやビタミンC、葉酸、鉄などを豊富に含んでいます。β-カロテンは体内に入るとビタミンAに変わり、免疫力や抵抗力を高めます。ビタミンCと共に抗酸化ビタミンと呼ばれ、細胞の老化を防ぐ働きがあります。さらにほうれん草に多く含まれている色素成分ルテインは、目を正常に機能させる眼底の色素量を上昇させる働きがあります。根元の赤い部分には骨の発育に大切なマンガンが含まれているので捨てずに食べましょう。



# ほうれん草



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

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  
事業にあたっています。