

ブロッコリー



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	33	Kcal
たんぱく質	4.3	g
ビタミンA （レチノール当量）	67	μg
カリウム	360	mg
カルシウム	38	mg
ビタミンC	120	mg

（5訂食品成分表）

栄養たっぷり野菜！

アブラナ科

選び方） 花芽が締まり、みずみずしいものを選びましょう。冬場に花蕾の一部が紫がかったものがありますが、霜に当たって変色した良品です。茹でると緑色になり味は変わりません。切り口を見て、空洞のないものを選びましょう。

保 存） 鮮度の低下が速い野菜です。冬場で3～4日、夏場は1～2日で黄色っぽくなり、花が開いてしまいます。保存する時は茹でてから冷凍にしてください。

特 徴） 野生キャベツの変種です。和名は木立花椰菜（こだちはなやさい）。カロチンが多く有色野菜です。ビタミンCが特に多い野菜で、いちごの2倍、みかんの4倍含みます。ブロッコリーを2～3房食べると、1日のビタミンCがとれます。その他カルシウム、カリウムを多く含みます。

起 源） 原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸です。イタリアでは2世紀ごろから栽培され、ローマ人がよく食べていたと言われていました。日本へは明治初年に、カリフラワーなどと同時期に導入され、昭和40年以降、栄養価の高い有色野菜の需要が伸びるにつれ、急速に栽培が増加しました。

豆知識） ブロッコリー、人参、ピーマンなどの緑黄色野菜の中に豊富に含まれているビタミンAは、脂溶性ビタミンといわれ、脂質が十分ないと体内に吸収できません。油で炒めたり、ドレッシングやマヨネーズと合わせると、効率よく栄養を吸収することができます。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社）、食材図鑑（小学館）

問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課

栄養難病担当 0284-41-5895