



# 栄養だより



## モロヘイヤ

モロヘイヤの旬は6～9月の暑い時期です。葉を刻むと粘りが出るのが特徴で、栄養価がとても高い野菜です。基本的にやわらかい葉を食用にし、お浸しにしたり、刻んで納豆と混ぜたりと簡単な調理で食べられます。

なお、モロヘイヤの実（さやと種）には毒性があるので食べられません。

※**ストロファンチジン**という毒性成分で、心臓の収縮を増強させる作用があり、症状として以下があげられます。

- ・動機、息切れ
- ・めまい
- ・全身倦怠感
- ・食欲不振
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・尿量の減少、むくみ
- ・呼吸困難

市販のモロヘイヤは食べられない部分が除去されています。



### 栄養と効能

とくにβカロテンを多く含み、抗酸化作用により風邪やがんの予防、アンチエイジング、視力の保持などに効果が期待できます。また腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維や

骨の形成に欠かせないカルシウムやビタミンKも多く  
高血圧予防によいとされるカリウムも比較的多めです。

葉を刻むと出るぬめり成分に

胃や腸の粘膜を保護する働きがあるといわれています。



### 見分け方（選び方）

茎は手で折れるくらいやわらかく

葉先がピンとしていて張りがあり

全体的にみずみずしくて緑色が鮮やかなものが良品です。

### 保存方法

湿らせたキッチンペーパーを茎に巻いてポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。日持ちしないので1～2日以内に使いきりましょう。鮮度が落ちると葉がかたくなり食味が悪くなります。

長期保存の場合は、サッとゆでて水気をよく切り保存用袋に入れて冷凍します。

### 食べ方

お浸し、スープ、和え物、炒め物、天ぷら などがあります。

モロヘイヤはあくであるシュウ酸を含んでいるため、一度ゆでて冷水に取ってから調理したほうがよいでしょう。

