

アップル すこやか通信

水菜

12月から3月が旬の水菜は、京都の伝統野菜のひとつで京菜とも呼ばれています。

その他にも別名があり、ギザギザの葉の形から柊菜（ヒイラギナ）、
細い茎がたくさん伸びることから千筋菜（センスジナ）などとも呼ばれることがあります。
生のままでも加熱してもおいしいので、サラダや鍋料理など幅広く使用されています。

水菜の栄養

◆ 骨や歯の材料となる「カルシウム」、骨の形成を促進する「ビタミンK」、
骨の土台となるコラーゲンの生成を促進する「ビタミンC」など、水菜は骨粗
鬆症予防に必要な栄養素を豊富に含みます。



- ◆ 水菜は100gあたりで、牛乳のコップ約1杯分（200 mL）と同程度のカルシウムを含みます。
- ◆ カルシウムは干しシイタケやきくらげ、
鮭などに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

カルシウムを十分とって
2019年も元気に過ごそう！



水菜ときくらげの ナムル

カルシウム吸収アップメニュー！
おせちのお供にいかがですか。

材料（2人分）

水菜	100 g
乾燥きくらげ	5 g
ごま	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2
にんにくすりおろし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1



作り方

- ① 乾燥きくらげは戻して千切りにする。水菜は洗って5 cm幅に切る。
- ② 切ったきくらげと水菜を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500ワットで2分加熱し、軽く水気を切る。
- ③ Aを加えて和える。仕上げにごまをちらしてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー：49 kcal	塩 分：0.9 g
たんぱく質：2.1 g	カルシウム：133 mg
脂 質：2.9 g	ビタミンD：2.1 μg
炭水化物：5.4 g	

