

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局

栄養成分を知ろう!

クロロフィル

1日の摂取基準

食事摂取基準では、食品からの摂取量について上限などはありません。

■ はたらき

貧血の予防・改善、コレステロールの吸収抑制、デトックス効果、抗酸化作用による発がん予防 など

■ 不足したとき

特にありません

■ 摂りすぎたとき

皮膚障害、皮膚炎
※通常の食事では問題ありません



クロロフィルとは…

「葉緑素」とも呼ばれ、植物や藻類などに含まれる、緑色の天然色素です。細胞内の葉緑体の中にあり、光と水と空気中の二酸化炭素から糖などの有機物を合成する光合成に不可欠な成分です。植物の葉が緑に見えるのは、クロロフィルを豊富に含んでいるためです。また、人間の血液の色素であるヘモグロビンと似た構造をしており、「緑の血液」とも言われています。

青菜や緑黄色野菜、海藻に含まれており、特に多く含まれている食品は、クロレラ(2285)、焼きのり(33)などです。

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

クロロフィルを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

にら 40

春菊 35



夏～Summer～

わかめ 13

ピーマン 11



秋～Autumn～

大葉 15

ブロッコリー 14



冬～Winter～

ほうれん草 77

小松菜 71



ポイント



1. 加熱する

熱を加えることで、クロロフィルを覆っている細胞壁が壊れ、働きやすくなります。しかし、長時間加熱すると、クロロフィルが変化して色があせてくるため、軽く茹でておひたしや和え物などにするのがおすすめです。

2. 小さく切る

細胞壁を壊すには、食材を細かく切ることも効果的です。ざく切りやみじん切りよりも、ミキサーにかけ、スープやポタージュなど、細かくして調理すると良いでしょう。



焼のりで手軽に摂取！

焼のりは、海藻のアマノリを細かく粉砕し、加熱して作られているので、

クロロフィルを手軽に、かつ効果的に摂取できる食材の1つです。



◆ こども向けレシピ ◆

ほうれん草のポタージュ

【材料:2人分】

ほうれん草 2束
玉ねぎ 1/4個
じゃがいも 1/2個
牛乳 200cc
水 200cc 固形コンソメ 1/2個(顆粒の場合
小1) バター 5g 塩・こしょう 少々



1. ほうれん草はさっと茹で、水気をきり、みじん切りにしておく。玉ねぎもみじん切りにし、じゃがいもは薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。水、コンソメを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
3. ミキサーに、2とほうれん草を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
4. 3を鍋に戻して、牛乳を加え、中火にかける。塩、こしょうで味を調べて出来上がり♪
★トッピングにスライスチーズをのせました
が、炒めたベーコンなどもおすすめです★

◆ お年寄り向けレシピ ◆

海苔巻き豆腐つくね

【材料:2人分(約6個分)】

鶏ひき肉 100g
木綿豆腐 1/2丁
ねぎ 約10cm 椎茸 2枚
大葉 3枚 生姜汁 小1
塩・こしょう 少々 片栗粉 大1/2 焼のり(半切り)1枚
サラダ油 適量 酒 適量
(A)砂糖 小1 みりん 大1 醤油 大1



1. 豆腐はしっかり水切りしておく。ねぎと大葉はみじん切り、椎茸は1cm角くらいに切っておく。(A)は混ぜておく。
2. ボウルに、鶏ひき肉と1のねぎ、大葉、椎茸と、水切りした豆腐を手で崩して入れ、生姜汁、塩・こしょう、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
3. 2を小判型に丸め、細く切った焼のりを巻く。サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色が付くまで焼いたら、酒を入れ、弱火で蒸し焼きにする。
4. 蓋を取り、(A)を入れて煮絡めて出来上がり♪



※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>