

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和 6 年 3 月 28 日

# 健康管理士 村山 章

健康管理士になると 2 か月に 1 回「ほすぴ」という小冊子が送られてきます。最後に問題に答えると、各種グッズとの交換や講座に参加できるポイントがもらえます。その「ほすぴ」に今回、興味深いことが書かれていました。ほうれん草には鉄分が多く含まれているイメージがありますが、実は小松菜の方が鉄分の含有量は高いのだそうです。私にとっては意外な情報でした。さらに、アクの成分でほうれん草にも含まれるシュウ酸が鉄分の吸収率を低下させ、体内に吸収されるのはわずか 1 % 程度にとどまるそうです。しかもお値段は、ほうれん草より小松菜の方が安いというのも嬉しい情報です。

とは言え、ほうれん草はパワフルな野菜として有名。恐らく日本でも 60 年代から 80 年代にかけて放映されていた米国の人気漫画キャラクター「ポパイ」の影響かと思いますが、実際に栄養価の高い野菜としてなじみ深いです。ビタミン C、ビタミン E、βカロテン、カルシウムを含み、さらに根元の赤い部分にはマンガン、マグネシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルも豊富だそうです。これは根元の赤い部分までしっかり食べたいものです。

マイクログリーンとは、成長の初期段階で収穫される野菜の若い芽を指し、双葉から本葉がわずかに見える状態とも言われます。私もアマゾンで種子を注文してみました。「育てて栄養たっぷり！」という見出しの通り自分で栽培します。中にプリントが入っていて、種まきや育て方の注意、栽培時の適温などの説明、発芽のポイントなどが記載されていました。

このマイクログリーンの特徴は、通常の成熟した野菜に比べてビタミン C、K、E、ルテイン、カロテノイドが 5 倍以上も含まれている点です。さらにカルシウムやマグネシウム、亜鉛などミネラルもたっぷりです。この

ように栄養価が高く、心臓病や糖尿病、アルツハイマー型認知症を予防する効果も期待できるというこ  
とで、この野菜の若い芽に注目しています。