



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

## 王様の野菜 モロヘイヤ

モロヘイヤは栄養価がとても高い野菜です。老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果のあるカロチンの含有量が野菜の中ではトップクラスで、ニンジンの約1.4倍★細胞の老化を遅らせて、血管や粘膜を丈夫にしてくれます。

また、ビタミンCはモロヘイヤに多く含まれる鉄分の吸収を助け、貧血・めまい・息切れなどの症状の改善に役立ちます。

その他、疲れを和らげるビタミンB1、骨粗しょう症を予防するカルシウムなどを含む健康野菜です。



### 主な栄養素(100gあたり)

エネルギー ……38kcal  
レチノール当量 (ビタミンA) ……1700μg  
カロチン ……10000μg  
ビタミンB1 ……0.18mg  
ビタミンC ……65mg  
カルシウム ……260mg

### 『王様の野菜のお話』



古代エジプトの伝説に、どんな薬を飲んでも治らなかった王様の難病がモロヘイヤのスープで治ったという話があります。それ以来、モロヘイヤを「王様の野菜」と呼ぶようになったのが語源といわれています。

また、「宮廷野菜」とも呼ばれ、クレオパトラも食べていたそうです。

モロヘイヤのパワーは、食事の偏った現代人にも必要な野菜です。

モロヘイヤをまだ食べたことがないという方はぜひ試してみてください♪

### モロヘイヤとトマトの夏野菜スープ



我が家で作ってみました♪

#### 《材料2人分》

モロヘイヤ 50g (1/2束)  
トマト 1コ  
玉ねぎ 1/2コ  
たまご 1コ  
(A)……………  
コンソメ 1/2コ  
水 2カップ  
塩・コショウ 適量  
炒め油 適量

#### 《作り方》

- ①下準備  
モロヘイヤは刃先を摘んで水洗いし、細切りにした後包丁の刃先でたたいて細かくする。玉ねぎは薄くスライスし、トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ②玉ねぎ透き通るまで油で炒め、水、トマトを、コンソメを加えて煮る。
- ③モロヘイヤを加え、塩・コショウで味を調える。
- ④卵をよくといて加え、フワックとしたところで火を止めたらできあがり。

#### ●生葉の保存は水気に注意●

短期間であれば、葉だけを摘んで密閉容器に保存します。長期保存するときは、さっと茹でて1回分ずつ小分けしてラップにくるみ冷凍庫で保存しましょう。