

ふきのとう



落の臺

旬: 2月～5月。

日本原産の山菜で、全国の野山に自生しています。

同じふきのとうでも、生えている場所や形、色によって「ヤマブキ」「サワブキ」「アカブキ」「アオブキ」などと区別することがあります。

独特の香りやほろ苦さがあり、春の訪れを告げる季節の風物詩とされています。

選び方: 苦味は、蕾が開くにつれて強くなるといわれています。

蕾がまだ堅く閉じている小ぶりなものを選ぶと良いでしょう。



主な栄養素

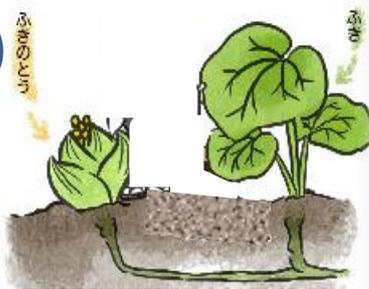
- ☆ビタミンK ……血液凝固作用、骨の代謝・形成。
- ☆カリウム ……ナトリウムや老廃物を体外に排出。高血圧の予防やむくみの改善に効果がある。
- ☆食物繊維 ……腸内の善玉菌の増殖を促進し、腸内環境を整える。血糖値の急激な上昇を防止、コレステロールの吸収を抑制。
- ☆葉酸 ……造血作用。貧血や動脈硬化の予防。



Q 「ふき」と「ふきのとう」の違いは？

A: ふき＝葉柄（ようへい）…葉と茎を繋ぐ部分
ふきのとう＝花蕾（からい）…ふきの蕾の部分

こんな感じで
土の中で繋がって
いるんだね！



ふきのとうが花を咲かせた後、側からふきが成長し始めます。しかし、ふきのとうが生えたからといって、必ずしもふきが生えてくるというわけではありません。ふきは日陰で湿った土地を好むという特徴があるため、日当たりが良い場所だとふきが生えないこともあります。

* 当院では、「**ふきみそ**」が提供されます。

Q 「ふき」VS「ふきのとう」

栄養価が高いのはどっち？

A: ふきのとう

花を咲かせて子孫を残す花芽の方がエネルギーが多く必要なため栄養価が高い。ふきのとうに含まれるカリウムはふきの約2倍、カルシウムは約1.5倍。

Q ふきのとうの苦味には

どんな効果があるの？

- A ・肝機能を高め、新陳代謝を促進
- ・活性酸素などの発がん性物質を抑制 などの効果があります。

※香り成分は「**フキノリド**」と呼ばれ、胃腸の働きを高める効果があります。