

山菜の効用と栄養は？

山菜の栄養成分は野菜類と同じで、たんぱく質や脂肪は少なく、食物繊維が多いのが特徴です。また、種によって異なりますが、カロテンやトコフェロール、ビタミンCなどのビタミンやミネラルの供給源となります。ほとんどが低エネルギーなダイエット食品といえるものです。山菜のあくと言われるものにはタンニンなどのポリフェノールが主要な成分であり、抗酸化性などの種々の機能があります。

ただ、このためいくつかの山菜ではあく抜きを必要とします。あく抜きをした場合、水溶性のビタミンやミネラル、ポリフェノールなどは多くが失われてしまいます。しかし、春の息吹や自然の恵みを感じる心の栄養素は失われません。

日本特用林産振興会(山菜 健康とのかかわりを科学する)より抜粋

山菜の主な成分 (可食部100g中)



日本食品標準成分表(改訂最新版)より抜粋

		ワラビ	干しゼンマイ	タラノキ	行者ニンニク	クサソテツ	大根	長ネギ	白菜	
熱量	(kcal)	15	29	26	34	28	18	28	14	
タンパク質	(g)	1.5	1.7	4.0	3.5	3.0	0.4	0.5	0.8	
脂質	(g)	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	
食物繊維	(g)	3.0	5.2	3.6	3.3	5.2	1.3	2.2	1.3	
無機質	カルシウム	(mg)	31	20	19	29	26	23	31	43
	リン	(mg)	24	16	92	30	69	17	26	33
	鉄	(mg)	0.6	0.4	0.9	1.4	0.6	0.2	0.2	0.3
	カリウム	(mg)	10	19	260	340	350	230	180	220
ビタミン A	(μg)	13	1	50	170	100	(0)	(0)	8	
ビタミン C	(mg)	0	0	3	59	27	11	11	19	
ビタミン E	(μg)	1.3	2.0	2.1	0.4	1.7	0	0.1	0.2	