

# Nutrition News 5月

## こまつな ひ 小松菜の日



### ◎「小松菜の日」と名前の由来◎

5月27日は「小松菜の日」です。2006年に小松菜の消費拡大を目的に、大阪府堺市の株式会社しものファームが5(こ)、2(まつ)、7(な)の語呂合わせで制定しました。小松菜という名前は、江戸・小松川で八代将軍徳川吉宗が名付けたと言われています。当時徳川吉宗は、鷹狩りの際、食事をとるために香取神社に立ち寄りました。そこで神主は将軍に何を差し出そうかと迷った際、お餅のすまし汁に小松菜で彩を加えたものを振舞ったそうです。それに喜んだ将軍は、「この野菜は何という名前なのか」と聞きましたが、当時小松菜にはこれといった名前がありませんでした。そこで将軍は、小松川という地名からとって「小松菜」と名付けたそうです。

### ◎小松菜の栄養◎

小松菜は豊富なβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維が含まれる緑黄色野菜です。寒い時期に育った小松菜は葉の厚みも増して糖分やビタミンCの含有量が増えて味も充実します。β-カロテンやビタミンCの含有量はホウレンソウとほぼ同等ですが、カルシウムの含有量は群を抜いており、ホウレンソウの3.5倍もの量を含んでいます。小松菜に多いβ-カロテンやビタミンCには強い抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防作用が知られています。また、カルシウムは歯や骨を丈夫にし、心臓の筋肉を正常に動かす役割をもっています。カリウムは余分な塩分を排出して高血圧を抑制する効果があり、鉄は貧血の予防効果があります。

