

# 『旬の野菜の栄養事典 最新版』 正誤表

掲載の写真に以下の誤りがありました。お詫びしてここに訂正いたします。

【160頁】

## 冬の野菜

### 主な効用

イタリンの働きにより、腸蠕動や便秘の予防効果が期待できる。またカリウムとの相乗効果で血圧の上昇抑制なども働く。

- 整腸作用
- 高血圧の予防・改善
- 便秘の予防・改善
- 糖尿病の予防

### 調理と組み合わせのコツ

でんぷんが少なく、クセがないので生でも食べられる。シャランや辛い食品を一緒に食べると、辛切りにしてサラダや和食に。炒め物や煮物など加熱してもよい。にんじんと合わせてきんぴらにすれば、彩りがきれいで食欲がまし、きいもにはほとんども含まれないβ-カロテンも摂ることができる。

### 主な栄養成分

炭水化物は少なめで、カリウムなどのミネラルをバランス良く含む。ビタミンはパントテン酸などを含んでいる。

炭水化物	14.7g
カリウム	410mg(2000mg)
リン	44mg(800mg)
パントテン酸	0.37mg(5mg)
糖質	12.8g

※食品成分表は厚生労働省の食品成分表、加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。

## きくいも【菊芋】

春の野菜  
—  
夏の野菜  
—  
秋の野菜  
—  
冬の野菜  
—  
周年

## 冬の野菜

### 主な効用

イタリンの働きにより、整腸作用や便秘の予防効果が期待できる。またカリウムとの相乗効果で血圧の上昇抑制なども働く。

- 整腸作用
- 高血圧の予防・改善
- 便秘の予防・改善
- 糖尿病の予防

### 調理と組み合わせのコツ

でんぷんが少なく、クセがないので生でも食べられる。シャランや辛い食品を一緒に食べると、辛切りにしてサラダや和食に。炒め物や煮物など加熱してもよい。にんじんと合わせてきんぴらにすれば、彩りがきれいで食欲がまし、きいもにはほとんども含まれないβ-カロテンも摂ることができる。

### 主な栄養成分

炭水化物が少なく、カリウムなどのミネラルをバランス良く含む。ビタミンはパントテン酸などを含んでいる。

炭水化物	14.7g
カリウム	410mg(2000mg)
リン	44mg(800mg)
パントテン酸	0.37mg(5mg)
糖質	12.8g

※食品成分表は厚生労働省の食品成分表、加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。

## きくいも【菊芋】

春の野菜  
—  
夏の野菜  
—  
秋の野菜  
—  
冬の野菜  
—  
周年



【167頁】

## セレベス

### 主な効用

ビタミンB<sub>6</sub>が赤血球やたんぱく質の代謝をサポートし、ビタミンB<sub>12</sub>が神経の機能を高めたり、血中コレステロールの上昇を抑える。

- 胃潰瘍の予防
- 糖尿病の予防
- コレステロールの上昇抑制
- 高血圧の予防・改善

### 調理と組み合わせのコツ

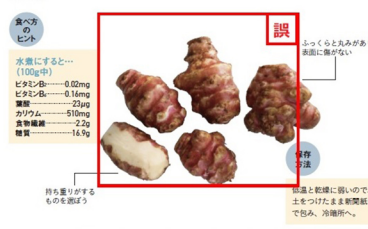
さいもほどぬめりがないので、下ゆきなくても味がしみ込みやすい。ねっとりした食感を活かすなら煮物などに。食物繊維の多いごぼうやこんにゃくなどと合わせると、便秘の予防や高血圧の予防・改善の効果を高められる。また、薄切りにして焼いたり、薄切りにして蒸し焼きにするとかくわくとした食感になる。

### 主な栄養成分

ビタミンB群やカリウムが豊富。ムネンなどの食物繊維も含む。糖質はもも類の中では比較的低め。

ビタミンB <sub>6</sub>	0.03mg(1.2mg)
ビタミンB <sub>12</sub>	0.21mg(1.2μg)
繊維	28g(240g)
カリウム	460mg(2000mg)
食物繊維	2.9g(18g)
糖質	17.5g

※食品成分表は厚生労働省の食品成分表、加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。



### 主な効用

ビタミンB<sub>6</sub>が赤血球やたんぱく質の代謝をサポートし、ビタミンB<sub>12</sub>が神経の機能を高めたり、血中コレステロールの上昇を抑える。

- 胃潰瘍の予防
- 糖尿病の予防
- コレステロールの上昇抑制
- 高血圧の予防・改善

### 調理と組み合わせのコツ

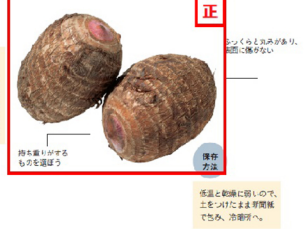
さいもほどぬめりがないので、下ゆきなくても味がしみ込みやすい。ねっとりした食感を活かすなら煮物などに。食物繊維の多いごぼうやこんにゃくなどと合わせると、便秘の予防や高血圧の予防・改善の効果を高められる。また、薄切りにして焼いたり、薄切りにして蒸し焼きにするとかくわくとした食感になる。

### 主な栄養成分

ビタミンB群やカリウムが豊富。ムネンなどの食物繊維も含む。糖質はもも類の中では比較的低め。

ビタミンB <sub>6</sub>	0.03mg(1.2mg)
ビタミンB <sub>12</sub>	0.21mg(1.2μg)
繊維	28g(240g)
カリウム	460mg(2000mg)
食物繊維	2.9g(18g)
糖質	17.5g

※食品成分表は厚生労働省の食品成分表、加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。加工食品は食品成分表の日本食品標準成分表を参考にした。



【167頁】