

小松菜は、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

小松菜は、機能性のある栄養としてカロテノイドの一種のβ-カロテンや葉緑素（クロロフィル）を豊富に含みますので強力な抗酸化作用を期待できます。

小松菜の栄養と効能

- 1. カルシウムの栄養は牛乳に匹敵！- 骨代謝を活発、骨粗鬆症の予防
- 2. カリウムが余分な塩分を排泄 - 高血圧予防、むくみを解消する効能
- 3. がん予防に期待の成分 - β-カロテン、グルコシノレート、グルタチオン
- 4. 「天然のマルチサプリ」女性にうれしい効能 - 老化、貧血予防、便秘改善
- 5. 小松菜の栄養の吸収率を高める食べ方
 - 小松菜には、「**ビタミンA**」「**ビタミンC**」「**ビタミンE**」「**カルシウム**」「**鉄**」「**食物繊維**」が豊富に含まれています。
 - ビタミンAには、細胞を再生したり、強化する作用があるので、アンチエイジング効果が得られます。
 - ビタミンCは、多くの栄養素の合成や細胞の活性化に役立つため、病気の抑制、感染症の予防に効果があります。
 - 皮膚の再生や血行促進効果もあるので、肌や髪がキレイになります。
 - ビタミンEは、抗酸化作用により、ガンの予防、動脈硬化の抑止効果があります。
 - 小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の約5倍とされています。
 - 骨粗鬆症の抑制やイライラ防止に役立ちます。
 - さらに貧血防止に効果のある鉄分や、腸内をキレイにする食物繊維も含まれている小松菜は、野菜界の優等生なのです。
 - 生ばかりではなく、油で炒めることで、βカロテン（ビタミンA）の吸収率が高くなるため、短時間でサッと調理すれば、ビタミンCを失わずにすべての栄養を取ることができます。