

# スプラウト sprout



## 健康かわら版

第279号  
令和8年7月



スプラウトは、発芽直後の植物の新芽のことで、発芽野菜のことを指します。歴史は古く、ラディッシュやマスタードなどの新芽は欧米で古くから食べられていました。もやしもスプラウトのひとつで、5千年前の古代中国で栽培されていました。カイワレ大根は、平安時代にはすでに吸い物やあえ物に添えて食べられていたようで、日本オリジナルの「スプラウト」です。近年人気の「ブロッコリースプラウト」の歴史はまだ新しく、1997年、米国の予防医学の権威が開発し、米国でブームが起こりました。

### 栄養

スプラウトの種類によって含まれている成分や栄養素は異なりますが、β-カロテンやビタミンC、葉酸、ビタミンK、カリウム、カルシウム、食物繊維などが豊富です。

- エンドウ類の芽である**豆苗**と大根の芽である**カイワレ大根**は、スプラウトの中でも**カロテン**と**ビタミンC**含有量が多く緑黄色野菜に分類されています。
- **ブロッコリースプラウト**は、**ビタミンE・ビタミンK・葉酸・ビタミンC**が豊富に含まれています。豊富に含まれるスルフォラファンは抗酸化作用、ガン予防効果があると期待されていて、さまざまな研究が行われています。

### スプラウトのいろいろ

スプラウトの種類は多く風味、栄養がそれぞれ異なり色々な料理に使えます。世界では40種以上あります。日本でよく食べられているのは豆類のもやし類です。



#### カイワレ大根

大根の新芽。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムなどが多い。



#### レッドキャベツ

レッドキャベツの新芽。レッドキャベツ本体と同様にアントシアニンを含んでおり、抗酸化作用がある。



#### マスタード

からし菜の新芽。ピリッとした辛さが特徴。マスタード特有の香りがある。



#### ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの新芽で、ビタミンE・ビタミンK・葉酸・ビタミンCが豊富に含まれています。スルフォラファンという成分がブロッコリーよりも多く含まれています。



#### 豆苗

えんどう豆の新芽。シャキシャキとした食感が味わえます。生でも加熱しても美味しく食べることができます。豆苗はカットして調理に使った後、残った根元を水にひたしておくと再び育ちます。



#### もやし類

**緑豆もやし**  
一般的なもやし。緑豆(別名:グリーンマッペ)の新芽。



#### 大豆もやし

大豆から作ったもやし。豊富なたんぱく質を含む。



**アルファルファ**  
もやしの中で最も小さい。「ムラサキウマゴヤシ」という牧草の新芽。



ムラサキウマゴヤシ

### スルフォラファンとは?

スルフォラファンはアブラナ科の野菜に含まれる辛味成分「イソチオシアネート」の一種で、スルフォラファンを摂取することで体の解毒力や抗酸化力を高めることができます。優れた抗酸化作用があり、老化防止や美肌効果、がん予防にも効果が期待されています。特に発芽して3日目のものは最もスルフォラファンの含有量が多くなり、「スーパーブロッコリースプラウト」として販売されています。

### 豆知識

今月のレシピ

### スプラウトとツナのサラダ

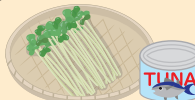
#### 【材 料】(2~3人分)

ブロッコリースプラウト…1パック  
キュウリ……………中1本  
ツナ缶……………70g  
コーン缶……………70g

\*ツナ缶、コーン缶は缶汁を切っておく

#### 調味料

マヨネーズ…大さじ2~3  
ポン酢……………大さじ2  
塩、コショウ



#### 【作り方】

- ①ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、水洗いをして、しっかりと水気を切る。
- ②キュウリは千切にする。
- ③ボウルにブロッコリースプラウト、きゅうり、ツナ、コーンを入れて混ぜる。(スプラウトは飾り用に少し残す。)
- ④マヨネーズ、ポン酢を入れて混ぜ、塩、コショウで味を調える。
- ⑤器に盛り、スプラウトを飾る。

参考：からだにやさしい旬の食材「野菜の本」講談社、「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店/sports navi、村上農園、まごころケア食、AI:Web