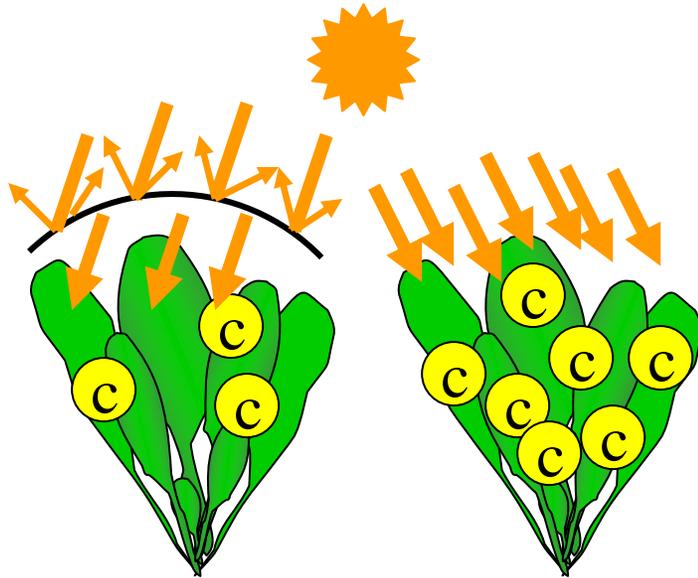


野菜だより(3) ホウレンソウのビタミンCアップ

— 綾部研究拠点 —

ホウレンソウは暑さと雨に弱く、夏は雨よけをして屋根に日覆い(遮光)をして育てます。成人のビタミンC摂取量は1日100ミリグラムが推奨されていますが、生のホウレンソウは100グラム当たり35ミリグラムくらいビタミンCを含み、冬はその倍くらいまでなります。ビタミンC含量が下がり気味の夏は、遮光でさらに減りやすくなる一方、遮光しないとホウレンソウはうまく育ちません。そこで、栽培中は日覆いで遮光をして収穫の2日前にははずすようにすると、生育も確保できビタミンC含量も最大で40%くらいまで上がります。日覆いをははずすタイミングと手軽にはずすやり方を調べていきます。



光があたるとビタミンCがたまり
ます



(左) 夏作のホウレンソウには遮光が必要です

(右) 遮光の除去によるビタミンC含量の変化をみています