



ヤマトキホコリ

ウワバミソウの茎が赤くなるので赤ミズと呼ばれるのに対し、ヤマトキホコリは茎が緑のままということから青ミズとも呼ばれます。



茎しか食さない赤ミズと違い、葉が軟らかく葉ごと食することができるので、栄養的にもミネラルやビタミンが豊富です。

葉にはぬめりがあり、山菜独特のアクも少ないので、野菜感覚でお召し上がりください。

栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
茎のみ、生	12	95.4	0.6	0.1	2.9	1.8
茎葉、生	24	91.5	1.6	0.3	5.2	3.0

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
茎のみ、生	2	63	93	1.2	1.4	321
茎葉、生	7	232	117	3.4	2.4	276

ビタミン

	A:β -カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
茎のみ、生	240	0.01	0.01	59	—
茎葉、生	2120	0.05	0.05	196	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16~18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください