

# コスモス “食” 通信

NO. 99  
平成17年1月号

## 今回のテーマは 『旬の野菜』 ～冬が旬の野菜って何だろう？～

野菜には「最も美味しくなる時期」があり、その時期に収穫された野菜を『旬の野菜』といいます。しかし、近年ではほとんどの野菜が季節に関係なく店頭で並ぶようになりました。

これは、温室栽培や、低温保存などの技術が発達したおかげです。旬のものは、収穫量が増えるために価格もぐんとお手頃になります。そして何より、新鮮で味もよく、栄養価もアップします。根菜類が多い冬の野菜は寒さ予防や風邪予防など体にうれしい作用がたくさんあります。

今月は、冬が旬の野菜のさまざまな効用をみてみましょう。



### 旬の安全性

季節はずれのものを作るには、余分な農薬や化学肥料を使わなくてはなりません。養殖の魚介類にしても、自然界で摂取していないような人口飼料で育てられています。

それに比べ、旬のものは自然のリズムに従っているため農薬や化学肥料などを最小限、もしくは全く使用しなくても丈夫に育ちます。したがって、旬のものは季節はずれのものに比べて安全性が高いといえます。



### 冬野菜の上手な食べ方



#### ☆ うれしい成分を逃さずキャッチ！

野菜に含まれる栄養素には水溶性のものがああります。ビタミンCやビタミンB、カリウムなどは、その代表です。溶け出してしまった成分もしっかり取り入れるなら、みそ汁や鍋など煮汁までいただける料理がベストです。あたたかいスープは体もポカポカあたたまって、一挙両得です。

#### ☆ 薬味をたっぷり使おう！

この時期、ねぎ・にんにく・しょうがはキッチンに備えておきたい野菜です。血行促進や新陳代謝を高める成分が、体をあたためてくれます。また、基本的に香味野菜は殺菌力や解熱効果があるものが多いので、風邪気味の時には特に積極的に食べるようにしましょう。

#### ☆ 皮や葉っぱもたべましょう！

大根やかぶの葉っぱや、かぼちゃやにんじんの皮・・・。普段は捨ててしまう部分も実は栄養がいっぱいです。細かく刻んでお浸しにしたり、皮の厚いものは皮ごとふかしたり、じっくり火を通すなどの工夫で栄養満点の料理に大変身！生ごみ減量にもつながって一石二鳥です。

## 冬が旬の野菜の栄養

野菜の名前	旬の時期	栄養と健康
ほうれん草 	10月～3月	ミネラルやビタミン、食物繊維をふんだんに含んでいます。鉄分は牛レバーと匹敵するほど含まれ貧血予防に最適です。また、ダイオキシンの体内吸収を抑える効果があるといわれています。 人体に有害な尿酸を排出する効果があるので、リュウマチや痛風対策にも効果を発揮します。カロチン・ビタミンCが多く含まれているので風邪予防に役立ち、カリウムも多いので高血圧予防にも効果があります。
ねぎ 	12月～2月	ねぎに含まれるアリシンは血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する効果があり、肩こり・疲労回復に効果があります。また、糖の代謝を高めて血糖値を低下させたり、殺菌・抗酸化作用で風邪の予防にも効果を発揮します。さらに、アリシンは血栓を出来づらくし、動脈硬化を予防します。脳卒中・心筋梗塞などのあらゆる血管障害の病気に有効です。
大根 	12月～2月	根には、アミラーゼという、でんぷん分解酵素が多く含まれ、胃もたれ・胃酸過多・二日酔い・胸焼けなどに効果があり、ビタミンCのほかに皮に含まれるビタミンPは、毛細血管を強くし、脳卒中の予防効果があります。葉は、優良な緑黄色野菜です。カロチン・カルシウム・食物繊維・ビタミンCなどの含有量は小松菜を上回ります。カロチンは皮膚や内臓の粘膜を丈夫にするのでウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。また、ガン・骨粗鬆症の予防にも有効で、食物繊維は便秘予防にも役立ちます。
かぶ 	10月～1月	根の白い部分は大根と同様、ビタミンCや消化酵素のアミラーゼが豊富で、胃炎や胸焼けなどに効果があります。さらに、葉の部分は根の4倍のビタミンCがあるほかカロチン、ビタミンB <sub>2</sub> 、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素がたっぷり入っています。カルシウムはほうれん草の5倍、カロチンはブロッコリーの3倍以上含まれているので、骨粗鬆症の予防・免疫力の強化に役立ちます。その他、貧血を予防する葉酸も含んでいます。
白菜 	11月～2月	成分は約95%が水分ですが、いろいろな栄養素が微量ながら含まれています。また、利尿作用があり、ナトリウムの排泄を促進するカリウムが豊富に含まれるので高血圧予防になります。 緑の葉の部分にはビタミンCが多く、白い部分にはビタミンCと食物繊維が豊富なので、動脈硬化や便秘予防に効果があります。
小松菜 	11月～3月	ビタミンC、ビタミンB <sub>2</sub> 、鉄、カルシウム、カリウム、カロチンなどが多く含まれ栄養が満点です。風邪の予防や貧血・骨粗鬆症の予防になり、爪や髪をキレイにします。その他、高血圧を予防するカリウムも多く、発育に欠かせないリン・亜鉛も多いことから子供からお年寄りまで積極的にとっていただきたい野菜です。
春菊 	12月～3月	カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素を豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。特にカロチンは、ほうれん草や小松菜を上回るほど含まれています。カロチンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を正常に保つ働きをします。また、活性酸素の働きを抑制してガンを予防する効果、肌の老化を防ぐ美容効果もあります。
れんこん 	11月～3月	主成分は炭水化物。肌の新陳代謝や粘膜を強化するビタミンCが豊富で、その含有量はレモンにも匹敵します。美肌や風邪予防に効果があります。また食物繊維も多く含まれるので、便秘予防や動脈硬化の予防にも役立ちます。レンコンを切ったときに出る糸状のものは“ルチン”といって胃腸の粘膜を保護する働きをします。カットすると切り口が黒ずんできますが、これは鉄とタンニンの作用です。この成分は消炎作用で痛んだ胃腸を回復させたり、止血作用・抗酸化作用・血圧降下作用などに効力を発揮します。
ブロッコリー 	10月～3月	ビタミンB <sub>2</sub> ・ビタミンC・カリウム・カルシウムが豊富です。 その他食物繊維は動脈硬化の原因になるコレステロールの吸収を抑制したり、便秘予防に、クロムはインスリンの効果を高めるのに、ビタミンUは胃潰瘍予防にそれぞれ効果を発揮します。また、抗ガン物質も含まれることから『抗ガン野菜』とも呼ばれています。

風邪は、疲労・睡眠不足・栄養不足・寒さなどで体力や抵抗力が落ちていると、ウイルスに感染しやすくなり発病します。かぜ薬は鼻水・頭痛などの症状をやわらげることは出来ますが、ウイルスに対する抵抗力をつけるには安静・栄養・保温がポイントです。

特にビタミンCはウイルス感染を防ぐ働きがあるので、積極的に摂ることがおすすめです。温かい食べ物で体を温めること、口あたりのよいもので良質のたんぱく質を、旬の野菜でビタミンを摂る工夫をしましょう。

### おすすめ料理

#### ソーセージと野菜のポトフ (エネルギー 227kcal、塩分 2.1g)

☆カロチン・ビタミンCがたっぷりとれます。  
ことこと煮るだけのお手軽メニューです。

材 料	2 人 分
ウインナーソーセージ	4本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
キャベツ	200g
ブロッコリー	100g
かぶ	100g
A { 水	3カップ
{ 顆粒ブイヨン	小さじ1/2
B { 塩	小さじ1/3
{ こしょう	少量

#### 作り方

- ① ソーセージは縦に切り目を入れる。玉ねぎは大きくし型に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りにし、キャベツは大きく角切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、少量の塩を入れて茹でる。
- ③ なべにAを入れて煮立て、①を加え、再び煮立ったら火を弱め、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ Bで調味し、ブロッコリーを加えてひと煮する。



#### 豆腐とほうれん草のふわふわ卵とじ (エネルギー 158kcal、塩分 1.8g)

☆のどの粘膜を守るビタミンAの豊かな一品です。  
卵は火を通しすぎないのがポイントです。

材 料	2 人 分
絹ごし豆腐	1/2丁
ほうれん草	160g
卵(ときほぐし)	2個
A { だし	1/2カップ
{ しょうゆ	大さじ1
{ 砂糖	大さじ1
{ 塩	少量

#### 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って3cmに切る。  
豆腐は手で大きくくずす。
- ② なべにAを合わせて煮立て、豆腐を加えて2分ほど煮る。
- ③ ほうれん草を散らして卵を流し入れ、火を消してふたをし、半熟状になるまで蒸らす。



### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
＜ホームページアドレス＞ <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“旬の果物”を予定しております。

栄養士 矢田貝・紙谷・清水