



紫外線対策法

みなさんは、普段から紫外線予防をしていますか？
そもそも紫外線とは、太陽光線に含まれる光の成分のことです。人の目には見えませんが、長時間浴び続けるとシミやシワの原因となってしまいます。
紫外線による皮膚老化の予防のためには、果実や野菜などに多く含まれるビタミンC、玄米・大豆などに多く含まれるビタミンE、緑黄色野菜に多く含まれるβカロチン、うなぎ・鮭などに多く含まれるビタミンA、魚介類・海藻類に含まれるミネラルなどが効果的です。日焼けをしたときはとくに、普段より多めにこれらの食品を摂るといいでしょう。

季節の台所 みょうが(ショウガ科)

6~7月に収穫されるものを「夏みょうが」、8~10月ものを「秋みょうが」と呼ばれ、年2回出回ります。

—薬効効果—

- ① 大脳皮質を軽く刺激して、ぼーっ…とした頭をシャキ!とさせます。
- ② 熱を冷まし、解毒効果があるので、夏バテ効果あり。
- ③ 発汗、呼吸、血液循環などの機能を促す作用があるので、腰痛、肩こりに効果があります。

—調理—

アクがあるので、刻んで水にさらしますが、長時間つけると、薬効成分が流れてしまいますので注意してくださいね。

健康通信

今回は 緑黄色野菜のチカラ についてです!!

野菜は、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素や食物繊維などの供給源として、また食卓を豊かにする食材として欠かすことのできない、大切な食品群です。野菜は、「緑黄色野菜」と、「淡色野菜」の大きく2つに分けることができます。今回は、より栄養価が高い「緑黄色野菜」についてお話ししましょう。



● 緑黄色野菜ってなんだろう?!

「緑黄色野菜」とは、野菜100g中にカロチン(カロテン)を600μg(マイクログラム)以上含む野菜のことをいいます。ニンジン、ほうれん草、かぼちゃのような、切っても切っても中まで赤や緑、黄色の野菜は「緑黄色野菜」に分類され、キャベツ、大根、白菜のような中の色が薄い野菜は「淡色野菜」に分類されます。トマトやピーマンは、100g中のカロチン量が600g以下で規定量に及びませんが、一般に食べられる頻度や量を考慮して、緑黄色野菜に分類されています。緑黄色野菜には、カロチンのほかに、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれており、淡色野菜と比べ約2~3倍多く含まれているのです。

● 緑黄色野菜に含まれる栄養素について

- カロチン** → 体内で分解され、ビタミンAへと変化します。目の網膜や口、鼻などの粘膜、皮膚、髪、爪などを健康に保つ働きをし、体が酸化されるのを防ぐ抗酸化物質としての働きもあり、生活習慣病の予防にも欠かせません。
- ビタミンC** → 体内でコラーゲンの生成に不可欠なビタミンです。また、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まれば風邪もひきにくくなり、回復も早まります。
- ビタミンB1** → 食品中の糖質を分解し、エネルギーに変える酵素の助けをします。不足すると疲れやすくなり、手足のしびれやむくみ、動悸などの症状が現れることもあります。ストレスの多い現代人には欠かせないビタミンです。
- 食物繊維** → 水溶性・不溶性の2つに分けられます。水溶性食物繊維は、食品中の糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、血中コレステロール値を下げる働きもあるようです。不溶性食物繊維は便のカサを増やして排便を促す効果や、腸内の発がん性物質などの有害物質を排出させる働きがあるといわれています。

● 栄養素を逃さない調理法!!

カロチンは脂溶性のビタミンのため、炒め物やドレッシングをかけたサラダなど、適度な油と摂ると、吸収率がよくなります。ビタミンC、B1は、水溶性で熱にも弱いため調理中に損失しがちです。加熱の際は電子レンジを使用したり、さっと炒めるなどの調理法のほうがよいでしょう。煮たり、茹でる際は、ゆで汁にビタミンが溶け出しているため、そのままスープにして丸ごと食べるとよいですね。調理法や食べ方ひとつで、栄養素の吸収率が変わってきます。

● 野菜を毎日の食卓の中に取り入れましょう

緑黄色野菜は1日120~150g摂るのが理想ですが、忙しくて料理をする暇が無いという方や、摂取量を満たすのは大変だという方は、野菜ジュースで摂るのも1つの方法です。さまざまな緑黄色野菜を三度の食事に上手に取り入れ、緑黄色野菜の力を体内に取り込み、暑い夏を乗り切りましょう!!

編集後記

現在、日本で栽培され、出荷されている野菜は30科150種類以上あるそうです。野菜がどの科に属するのか、どんな野菜が親類にあたるかなど、植物学上の野菜の分類を知るとも面白いのです。普段何気なく食べている野菜、まだまだ知らないことが沢山あるなぁと感じています。(R)