

# 健康メモ

～テーマ～

## 茄子



**特徴** 茄子は95%が水分で、栄養分はほとんど含まれていません。ただし、スポンジ状の果肉は油をよく吸収するので、植物油に含まれているリノール酸などの摂取には役立ちます。夏野菜は全体的に身体を冷やす冷却効果がありますが、中でも茄子の冷却作用は強いいため、発熱や日焼けなどで身体が火照っている時などに食べると良いです。

**効能** 食欲増進、解熱、高血圧予防。

**豆知識** 茄子の原産地はインドです。日本へは奈良時代に中国経由で渡ってきました。古くから日本でも栽培が始まったので、地方ごとにその土地特有の品種があります。茄子はその見た目から、長ナス、卵形ナス、丸ナスなどの種類があり、果皮の色は赤紫、黒紫、あお緑、白があります。現在もっとも出回っているのは長卵形と卵形の間タイプの、黒紫色のものになります。

**食べ方** 煮物、揚げ物、サラダ、スープ、和え物など。

**食知識** ナスを買う時は、表面の皮に張りがあって、傷のないものを選びます。表面の皮は濃い紫色で、光沢があるものが良いとされ、皮が茶色くなっているものは古くなっている場合が多いです。又、ナスは水分の固まりなので、手に持った時に軽すぎるものは、中がスカスカな可能性が高いので、ちょっとでも重く感じるものを選びます。  
ナスは切ったそばから酵素の働きで変色してしまうので、買ってきたナスは切らずに冷蔵庫で保存します。調理する直前に切るようにし、切り分けたら水にさらして灰汁<sup>アジ</sup>を抜きます。

**濃紺色の力** 野菜にはいろいろな色があります。これは野菜の色素が生み出すのですが、代表的なものに緑の葉緑素、黄・赤・だいたいのカロチノイド、赤・ピンク・紫・青のアントシアン、褐色・クリーム色のフラボノイドが知られています。そしてこの色素が人間の健康に深く関係していることが最近いろいろ明らかになってきています。

ナスはビタミン類やミネラル、炭水化物、脂肪、タンパク質などいずれも含有率の少ない低カロリーのダイエット食品。しかし食物繊維は比較的多く、ポリフェノールやクロロゲン酸などの抗ガン成分があります。これは動脈硬化や虚血性心疾患などの予防になります。またナスの色素はアントシアン系のナスニンとピアシン。これは水溶性なので、水に溶けだしてしまいます。煮物などの料理をするときでも、前に揚げておけばこのアントシアンの溶出を抑えることができるし、見た目も美しい仕上がりとなります。



### お盆休みのお知らせ

8月13日(月)～8月15日(水)までとなっておりますので、よろしくお願ひします。  
これからますます暑くなりますのでお体に気をつけてお過ごしください。