



# 健康市場

第 164 号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H23.4.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる!

## ブロッコリー

### 旬の野菜“ブロッコリー”の豆知識

ブロッコリーという名前は、古代ローマ人により“木の枝”を表わすラテン語から名付けられました。和名は「ミドリハナヤサイ」です。

カリフラワーとは同じ品種ですが、ブロッコリーは緑黄色野菜で、また高栄養の野菜と言えます。

ブロッコリーの旬は、4~6月の春物と11~3月までの冬物があります。

### 栄養と効果

ブロッコリーは、ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富に含まれています!

**ビタミン C** 免疫力を高めて、風邪やがん予防に効果的です。

**ビタミン E** 動脈硬化やがん予防、老化の防止に役立ちます。

**食物繊維** 高コレステロールや高血圧の改善に有効です。

その他にも、カルシウム、鉄、葉酸、カリウムなどたくさん含まれているので、とても栄養に優れた野菜なのです。

### おすすめの食べ方

ブロッコリーは、花蕾(からい)というつぼみの集まった部分をよく食べますが、茎や葉の部分にもたくさん栄養が含まれています。捨てずにぜひ食べてみてください。

おいしく食べるポイントは、ブロッコリーをさっとゆでること!長い時間ゆですぎると、豊富に含まれているビタミン C が失われてしまいます。多少歯ごたえがあるくらいに硬めにゆでるようにしましょう。



## 花粉の季節

花粉症は誰もがなるリスクをもっています。長年花粉を取りこみ続け、一定量を超えると花粉症になってしまう可能性があります。また花粉症の原因には、食生活、大気汚染、ストレスなども関係していると言われています。

## 花粉と生活習慣

食べ物が原因で花粉症が発症することはありません。けれども、仕事が忙しく、睡眠が取れない、ストレスがたまっている、食事を取れていないなど生活リズムが崩れたり、食生活が乱れ栄養が偏ったりすると、自律神経が乱れて免疫機能がうまく働かず、花粉症の症状が出たり、悪化したりします。もちろんこれは花粉症に限らず、睡眠不足や食事が不規則な時には、風邪を引いたり体調を崩してしまいがちです。ですから、体調が悪くなる前に生活習慣を見直し、カラダのケアをしてあげることが大切です。

## 野菜と魚で元気なカラダに！

カラダの免疫機能を高めるためにも、旬の野菜や魚をたくさん使った和食を積極的にとるようにしましょう。

野菜にはビタミン類、ミネラルが豊富に含まれているので、カラダの機能を高めてくれます。特にニンニクや玉ねぎは、免疫力を高め、疲労回復に有効です。また玉ねぎの皮に含まれているケセルチンは、デトックス(解毒)効果が認められており、花粉症に良いと言われています。

魚には $\alpha$ -リノレン酸、EPA、DHAが多く含まれ、これらはアレルギー反応を抑制する働きがあります。

