



健康市場

第 183 号

〒193-0942

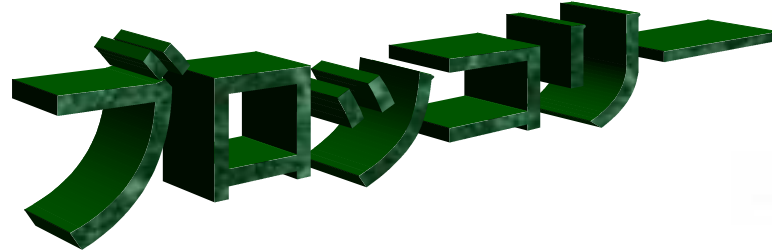
八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H24.11.1

責任者: 栄養科 佐藤



ブロッコリーの健康効果

ブロッコリーは大変栄養的に優れた野菜です

ブロッコリーには風邪予防、美容にも欠かせない、ビタミンCがレモンの約2倍含まれています。さらにブロッコリーにはカロテン(ビタミンA)、ビタミンB1、ビタミン2、リン、カリウム、食物繊維などもたっぷり含んでいます、皮膚や粘膜の抵抗力を強める、血糖値を正常に保つ、便秘の改善などの効果も期待できます。



またブロッコリーには、ビタミンの一種である葉酸が他の食材に比べ非常に多いです。葉酸は、細胞が分裂して新しく増殖する時や赤血球が増殖する時に必要不可欠なビタミンで、貧血予防、動脈硬化の予防にも期待できます。



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が好まれますが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれていますので、捨てないで食べてほしいです。

ブロッコリーの料理法は、さっとゆでてドレッシングやマヨネーズをかけて食べるのが、一番手軽です。長くゆでるとせっかくのビタミンCが壊れてしまうので、多少歯ごたえがあるぐらいにゆでるのが栄養分もにがさず、おいしく食べられるようです。

文化の日の由来

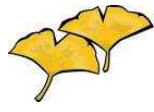
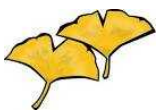
11月3日は文化の日です。ところで文化の日の由来ご存知ですか？

文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」とのことです。戦前は〈明治節〉と呼ばれ、明治天皇の誕生日を寿(ことほ)ぎ偲ぶ日でした。明治天皇の在位中であった明治時代には〈天長節〉と呼ばれていました。

1946年(昭和21年)この日、日本国憲法が“公布”されました。そして、1948年(昭和23年)に制定された祝日法(国民の祝日に関する法律)によって、戦争の放棄・主権国民・基本的人権を宣言した日本国憲法に基づき、〈自由と平和を愛し文化をすすめる〉祭日と定められ、〈文化の日〉と名付けられました。日本国憲法の尊重する、平和への意志に基づき文化を発展・拡大させようという事です。

なお、〈憲法記念日〉は、5月3日になっていますが、これは憲法が公布された半年後の1947年に日本国憲法が“施行”された日となります。

また、毎年11月3日は秋晴れに恵まれることが多く、ほとんど雨が降らないため〈晴れの特異日〉とも言われています。



11月の大気は冬の気配が濃厚です。朝晩の冷え込みはさらに厳しくなり、冬の準備を迎えます。この時期に体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸気管の保護に努める事が大切です。乾いた空気は肺などの呼吸気管を直撃しやすく、免疫力が低下すると風邪をこじらせる原因になります。

11月は胃腸の働きを高め、体を温める根菜類がますます旨味を増してくる季節です。ゼラチン質の魚介類や鳥の手羽先などの動物性たんぱくを上手に組み合わせ、免疫力を強化し秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

11月に紹介食材は細胞の酸化を防ぐ、カリフラワー・ブロッコリーなどの野菜や、地中で育った、やまいも・ゴボウも旬を迎えます。

