

健康市場

第227号

〒193-0942

八王子市櫛田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H28.7.1

責任者: 栄養科 佐藤

七月旬の野菜 **モロヘイヤ**

7~8月に旬を迎える野菜としてモロヘイヤという青菜があります。こちらの野菜古代エジプトでも栽培されており、あの美人で有名なクレオパトラも好んで食べた野菜と言われています。また、「モロヘイヤ」とはアラビア語で「王様の食べる野菜」という意味ですが、古代エジプトでは庶民の日常的な食事で食べられていたようです。ではなぜ「王様の食べる野菜」という意味の名がついたのでしょうか？これは昔王様が重い病気にかかりなかなか治らないある日、モロヘイヤ入りのスープを飲んだところたちまち回復したという話が伝えられこの話から「モロヘイヤ」と名付けられたといわれています。このように様々な言い伝えがあるモロヘイヤですが栄養学的に見ますとどのような効果が期待できるのでしょうか？

カロテン
老化防止、皮膚や粘膜の健康維持

食物繊維、ムチン
便秘解消、夏バテ防止

カリウム
ナトリウムとカリウムの関係で高血圧予防



この他にも様々な栄養素が豊富に含まれています。ぜひ今年の夏をモロヘイヤとともに乗り越えてください！また、栄養豊富な野菜とはいえこれだけでは栄養が偏ってしまいますので様々な食材食べることを心がけましょう。

七月といえば七夕！！



7月の行事といえば最初に思い浮かぶのは七夕ではないでしょうか？

織姫と彦星が天の川をわたり会える1年に1度の素敵な日ですよね。皆さんはどのようなお祝いをしていますか。

短冊に願い事書きましたか？そうめんの準備はできましたか？もし、そうめんを食べるのであればぜひそうめんにも夏野菜(モロヘイヤ、きゅうり、ゴーヤ)を足してみてください！

旬の野菜は栄養価も高く美味しいのでおすすめです。

さてここからが本題ですが、織姫と彦星が会える日ということは多くの人を知っていますが星が実際に移動して会えるわけではなく、中国の物語で神様が真面目に働いたら1年に1度会わせてあげましょうと約束したことから七夕は始まりました。

では日本で織姫としているベガと彦星としているアルタイルは実際に会うことがあるのでしょうか？

実はこの二つの星は**14.4 光年**ほど離れているそうなのです。つまり、この二つの星が光のスピードで近づいて行ったとしても**14年**はかかるということ。現在の天文学的にはこの二つの星が1年に1度会うのは不可能ということになります。これは恐らく世界で一番の遠距離カップルではないでしょうか？

このようなことを知ってしまいますと夢がなくなってしまうかもしれませんが、それでも1年に1度会っているはずの織姫と彦星、神様の偉大さを感じますし、宇宙の広大さを知ることができます。

今年の七夕はぜひ夜空に浮かぶ織姫と彦星、ベガとアルタイルを見ながら宇宙の広大さを感じながら夏野菜付きのそうめんを食べてみてはいかがでしょうか？

参考：国立天文台：[/www.nao.ac.jp/](http://www.nao.ac.jp/)

薬膳の書：http://www.shishiclub.co.jp/uenoya/yakuzen_moroheiya.html