

健康市場

第 218 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発行日：H27.10.1

責任者：栄養科 佐藤



にんじんについて

人参と言いますと、一年中出回っているので、旬がわかりにくいのですが、この頃が一番おいしい時期になります。さて、さまざまな料理に使われる人参には、どんな栄養や効果があるのか見ていきましょう！！

<主な成分>

細菌やウイルスの侵入を防ぎ、粘膜を強化し免疫力を高める、ビタミンAに変化するβ-カロテンを豊富に含んでいます。また、体内のナトリウムを排出して高血圧を予防するカリウム、骨を強くするカルシウム、食物繊維も豊富です。

β-カロテン含有量は、緑黄色野菜の中では、トップクラス

100g 当たり、エネルギー 37 kcal

約 50g のにんじんを食べるだけで、成人 1 日に必要なビタミンAがカバーできる



<こんな症状に効果的>

免疫力低下、心臓疾患、肌や粘膜老化、動脈硬化、高血圧、眼精疲労、貧血、脂質異常症、骨粗しょう症

<β-カロテンは、皮の近くに一番多い>

β-カロテンは、皮の近くに多く含まれるので、皮を薄くむくようにしましょう。剥いた皮は千切りにして、きんぴらや炒め物に使うとよいでしょう。油に溶けやすいのも、β-カロテンの特徴です。油で調理すると、β-カロテンの吸収率が高まるので、きんぴらや精進揚げは、理想的です。スープにするなら油で炒めたものを…。

季節のお花

・金木犀（キンモクセイ）

9月下旬か10月上旬頃のある日突然、
金木犀の香りが始まります。

とてもよい香りのするお花です。

どこで咲いているのかを探すのも楽しみのひとつ。春の沈丁花と同じぐらい
香り、咲いたあとで雨風があるとあっけなく散ってしまう、儂いのも特徴で
す。



・秋桜（コスモス）

コスモスの花言葉 乙女の真心、乙女の愛情（ピンク）少女の純潔（白）美麗（赤）調和

コスモスの品種は様々！



センセーション

濃紅色、桃色、白色の花径 10cm 程度の大輪で、ポピュラーな品種。



キバナコスモス

暑さに強いコスモスで夏ごろから開花、オレンジや黄色などが多い。



イエローキャンパス

6~7cm の中輪で、明るく透明感のある黄色の花色がとても魅力。



チョコレートコスモス

チョコレート色で、一重咲きの花。チョコレートを思わせる香りがする。