

## 「βカロテンの宝庫“にんじん”」

家庭の常備野菜として定着していて、お菓子やジュースなどの材料としてもよく利用されるにんじんは緑黄色野菜の王様と呼ばれることもあるほどβカロテンを豊富に含んでいます。βカロテンはにんじんから発見された栄養素です。βカロテンは体内に入ると一部がビタミンAへと変化して肌や粘膜を守り、肌荒れやウイルスからの感染を防ぐ働きがあります。また、ビタミンAには変化せずそのまま血液中に入っていく残りのβカロテンは強力な抗酸化作用によってがん細胞の発生や進行を抑える効果などが期待されています。にんじんにはその他にビタミンB1、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれています。にんじんの栄養素は皮のすぐ下に多く含まれています。皮を厚くむいてしまうと効率よく栄養素を摂取することができなくなってしまいます。皮ごと食べるのがおすすめですが、皮の食感が気になる際にはできる限り薄く皮をむくようにするとよいです。にんじんは細胞壁が硬いので生で食べるとβカロテンの吸収率が低くなってしまいます。加熱してやわらかくすることで吸収率が約2倍になります。また、βカロテンは脂溶性の栄養素なので油を使った調理をするとさらに吸収率をアップさせることができ、生で食べた場合と比べると8倍以上のβカロテンを吸収することができます。にんじんを保存する際には、新聞紙やキッチンペーパーなどで包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。ポリ袋に入って販売されているものは、呼吸の蒸気で湿った状態のものがありますが、水気があると腐敗しやすくなってしまいますので水分をふき取ってから保存するようにします。冷凍する際は、薄く切ったものを生のままか硬めに茹でてから冷凍用保存袋に入れて保存します。

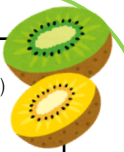
【DATE】  
和名 人参  
英名 Carrot  
分類 セリ科ニンジン属  
原産 アフガニスタン



## 「美肌作りに欠かせない“キウイフルーツ”」

キウイフルーツは中国が原産の果物ですが、20世紀になってからニュージーランドに持ち込まれ、栽培が広まってきました。日本に輸入されるようになったのは1960年代と言われています。ニュージーランド産のものが周年で出回りますが、国産のものは11月～4月にかけて出荷されています。キウイフルーツは肌の調子を整えるのに欠かすことのできないビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは肌の代謝を助ける働きがあるためニキビ跡の色素沈着やシミ予防が期待されています。また、食物繊維やアクチニジンと呼ばれる消化の働きを助ける酵素が含まれ、胃腸の調子を整えることで肌のコンディションを整えることにつながります。他に体内にたまった余分な水分や塩分を排出する働きのあるカリウムも含まれています。皮が薄茶色で産毛があり、果肉が緑色のグリーンキウイは甘味と酸味のバランスの良い味わいです。皮が黄茶色で産毛がほとんどなく、果肉が黄金色のゴールドキウイは酸味が少なく甘味の強く果肉がやわらかいのが特徴です。ゴールドキウイはグリーンキウイに比べて約2倍のビタミンC、ビタミンEが含まれ1個で1日に必要なビタミンCを賄うことができます。グリーンキウイは食物繊維が豊富に含まれ、ゴールドキウイの約1.5倍の量が含まれています。代表的な2つの品種以外にも皮が薄く種の周りが赤くなり、甘味の強いレインボーレッドや直径2cmほどの大きさで皮ごと食べることのできるベビーキウイなどもあります。ベビーキウイは別名サルナシとも呼ばれています。スーパーなどで販売されているものは、未熟で硬い状態のものが多いです。そのままポリ袋に入れて冷蔵保存をすると長持ちさせることができます。りんごやバナナなどエチレンガスが発生するものと一緒に常温で保存すると早く追熟させることができます。

【DATE】  
和名 鬼木天蓼(ヒマワリ)  
志那猿梨(サカキ)  
英名 Kiwifruit  
分類 マタタビ科マタタビ属  
原産 中国



レインボーレッド

作成 大一青果(株) 菰田 朋香

野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ  
食生活アドバイザー2級・3級

漢方・薬膳検定、アレルギー対応食アドバイザー

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : [daiichiseika.kmdtmk@gmail.com](mailto:daiichiseika.kmdtmk@gmail.com)

大一青果(株)

ホームページ

