

## 「 ビタミンの宝庫 “ブロッコリー” 」

ブロッコリーは野生のキャベツを改良したもので、イタリアではローマ時代から薬効の高い野菜として熱心に栽培が行われてきました。野菜に含まれるビタミン類のほとんどを含んでいて、中でも**ビタミンC**の含有量は抜群です。日常的に食事に取り入れることで効率的にビタミンCを摂取することが出来ます。ビタミンCは身体をつくるたんぱく質の1/3を占めるコラーゲンの合成に関わる成分で**血管や筋肉、皮膚、骨などを健康な状態を保つのに**欠かすことが出来ません。また、抗酸化作用を持ち体内が酸化することを防ぎ、**老化や生活習慣病の引き金となることを予防**します。また、野菜に含まれている鉄は非ヘム鉄(吸収されにくい鉄)ですが、ビタミンCと一緒に摂ることでヘム鉄(吸収されやすい鉄)に変換され、腸内で吸収されやすくなります。ビタミンC以外にも、貧血予防に欠かせない**鉄と葉酸**、骨の健康を保つ**カルシウム**とその吸収を助ける**ビタミンK**など数多くの栄養素が詰まっています。**ファイトケミカル**の一種である**ルテイン**や**スルフォラファン**も含まれています。ファイトケミカルは野菜

や果物などの植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した色素や香り、アク、辛味成分などで**第7の栄養素**とも呼ばれています。

強い抗酸化作用を持っているものが多いことから、抗酸化作用による**老化予防や代謝の促進、免疫力向上**、など種類によってさまざまな働きがあるとされています。

【DATE】

和名 緑花椰菜  
英名 Broccoli  
分類 アブラナ科アブラナ属  
原産 ペルー、アンデス山脈



## 「 腸を整え、体を整える “りんご” 」

りんごはヨーロッパでは4000年以上前から栽培されていて「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあるほどに身体に良い果物として重宝されてきました。**消化を促進**したり、胃や胸の熱を取って**むかつきや不快感を解消**したりする働きがあり、風邪などで食欲がないときや胃腸が弱っているときなどにもおすすめです。りんごにはペクチンという水溶性食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンは小腸では消化されずに大腸に届き、**腸内の善玉菌を増殖させてくれる**働きがあります。りんごに含まれている**アップルペクチン**は他のペクチンと比べ腸内の悪玉菌を抑制する力が強いとされ、**大腸がんの抑制につながるのでは**と期待されています。りんごは皮の部分にペクチンが多く含まれています。また、アップルペクチンは**熱を加えることでより効果が高まる**とされているため、生食だけでなくコンポートや焼きりんごなど皮ごと加熱調理するのもおすすめです。アレルギー症状、高血圧、動脈硬化の予防などに効果があるポリフェノールも皮の部分に豊富に含まれています。

右下の写真の真ん中が、現在流通している品種の中でも主力の“ふじ”です。甘み、果汁の量、歯ごたえなどのバランスが良く貯蔵性も高いのが特徴です。左側は25～50g程度のミニサイズのりんごである“**アルプス乙女**”です。りんご飴などに使われることが多く少し渋みがありますが濃厚な味わいです。右側は500g前後の大きさになる“**世界一**”です。果汁が豊富でやや淡泊な味わいです。

【DATE】

和名 林檎  
英名 Apple  
分類 バラ科リンゴ属  
原産 中近東  
ユーカサス地方

