

## 「 スタミナ補給に ～グリーンアスパラガス～ 」

アスパラガスは南ヨーロッパからロシア南部にかけて自生しており、ギリシャやローマでは紀元前から栽培されてきました。日本では大正時代以降に栽培されるようになりました。食用にされている部分は葉や枝が出る前の若い莖の部分です。日光を当てて育てられたものが「グリーン」で土をかぶせて日光を遮断して育てられたものが「ホワイト」です。品種は同じものですが育て方を変えることで、味わいや食感が変化します。近年出回るようになってきた「パープル」は品種が異なり、紫色のポリフェノール(アントシアニン)を含んでいることで紫色をしています。加熱すると濃い緑色に変化します。グリーンアスパラガスは、抗酸化作用があるβカロテンやビタミンCを豊富に含んでいる緑黄色野菜のひとつです。高血圧の予防に役立つカリウムや造血効果をもつ葉酸など様々な栄養素が含まれています。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸はエネルギー代謝に関わって、疲労回復に働きかけます。また、グリーンアスパラガスの穂先には毛細血管の弾力を強くして血流の流れを改善するルチンが含まれています。ルチンはポリフェノールの一種でビタミンCと共に働いて、毛細血管を柔らかく保ち、血流を良くすることで高血圧や動脈硬化の予防効果があります。また、血管の健康を維持して丈夫にすることで出血を防いで心臓の病気を予防できるとも言われています。他にも、脳細胞を酸化から守り活性化させる機能も併せ持ち、記憶力を高めたり、認知症を予防したりする効果も期待されています。ルチンもビタミンCも水溶性で、水に流れ出してしまいうため長時間水にさらすのは避けるようにしましょう。

## 【 DATE 】

和名 オランダキジカクシ  
 英名 Asparagus  
 分類 ユリ科アスパラガス属  
 原産 南ヨーロッパ  
 旬 4～6月



## 「 リラックス&amp;リフレッシュ ～グレープフルーツ～ 」

## 【 DATE 】

和名 グレープフルーツ  
 英名 Grapefruit  
 分類 ミカン科ミカン属  
 原産 西インド諸島  
 旬 3～4月(国産)  
 11～5月(フロリダ)  
 5～10月(カリフォルニア)

グレープフルーツは枝先にいくつも群がって実の付く様子がブドウの房に似ていることから名付けられたと言われています。日本へは大正時代にアメリカから渡ってきましたが、日本の気候には合わず定着しませんでした。近年では、国内での栽培も増えてきましたが1年を通じて流通するほとんどのものが輸入されています。時期によって産地が変わっていきます。また、産地によって皮の厚さや酸味などが多少変化します。

主流の品種は「ホワイト」と「ルビー」の二種類で、「ホワイト」は果皮が黄色で、果肉は白みがかった薄い黄色をしています。果汁が多く、爽やかな甘みとほのかな苦味があります。「ルビー」はピンクグレープフルーツと呼ばれることもあり、果肉が赤みがかったピンク色をしています。果皮は黄橙色で、一部に赤みが差すこともあります。酸味が控えめでまろやかな甘みがあります。グレープフルーツに含まれる柑橘類特有の香り成分であるリモネンはリラックス効果が高いと言われています。交感神経を活発にする働きもあり気分をスッキリとリフレッシュさせる働きや脂肪の代謝を活発にする働きがあります。グレープフルーツに含まれるフラノクマリンという成分は高血圧の治療に使われる薬やアレルギー治療薬との飲み合わせによる副作用の報告がある為、薬を服用している際は注意が必要です。

