

秋野菜の特徴

爽りの秋…涼しくなってくるとおいしい秋の野菜が出回ります。体にやさしく、消化器官の働きを高め胃や腸の調子を整えてくれます。

また、繊維質の多い野菜が多く、便秘解消や風邪予防にも効果があります。ごぼう、れんこん、春菊、チンゲン菜、ブロッコリー、人参などがあります。

秋野菜の効用



●ごぼう

食物繊維、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどに富んだ野菜で、食物繊維は、体内の有害物質を吸着して排泄させる作用があり、がん予防に効果があります。また、イヌリンという物質も含んでいます。イヌリンは血糖の上昇を抑える働きのほか、利尿作用や腎臓の機能を高める働きもあります。

●チンゲン菜

β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類や、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれている野菜です。油との相性もよく、吸収率もアップするので、炒め物などの調理法もおすすめです。

●春菊

β-カロテン、ビタミンB₁、B₂、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンが多くがん予防になり、胃腸の働きを高め胃もたれの解消をしてくれます。鉄分が多いので貧血予防にもなります。

肉や魚の鍋料理にすると、動物性食品の脂質の働きで、β-カロテンが体内に吸収されやすくなります。

●人参

β-カロテン、カリウム、鉄が多く、β-カロテンががん細胞の原因となる活性酸素を抑え、がん予防に効果があります。シミ、ソバカス防止効果もあります。β-カロテンは人参の皮のすぐ内側に多いので、皮ごと利用したほうがいいです。

●ブロッコリー

ビタミンC、ビタミンB₁、B₂、ビタミンE、ビタミンK、β-カロテン、鉄、食物繊維が豊富です。ビタミンC、ビタミンEには老化防止効果があり、鉄分とビタミンCで貧血予防と冷え症改善にもよいです。あくが少ないので、ゆでた後に水にさらす必要がありません。水にさらすと栄養成分が損失してしまいます。芯の部分もビタミンCが豊富です。