

## ノラボウ菜

アブラナ科アブラナ属の野菜で、菜の花などのアブラナの一種である。

おもに東京都の西多摩地方や埼玉県飯能市周辺で栽培されており、江戸時代にはすでに食べられていた野菜です。見た目は菜の花に似ていますが苦味やクセはありません。

栄 養	効 能
β-カロテン	体内でビタミン A に変化して皮膚や粘膜を正常に保ったり、視力を維持したりする作用があります。
ビタミン C	コラーゲンの合成に必須であることや鉄の吸収を助ける作用など、体内の様々な機能に関与している栄養素です。また、ストレスに対する抵抗力や、免疫力を高める効果もあると言われています。
カルシウム	骨や歯の主要な構成成分で、成長を健やかに保つために必要な栄養素です。カルシウムは牛乳や乳製品だけでなく、のらぼう菜をはじめとする青菜にも多く含まれています。
鉄	赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割を担うミネラルです。不足すると貧血を発症し全身に酸素が十分に行きわたらなくなり、倦怠感やめまいなどの症状が現れます。
食物繊維	整腸作用は、よく知られていますがそれだけではありません。食物繊維をとることで血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロール濃度を低くするなどの効果も期待できます。

## ハヤトウリ

熱帯アメリカ原産のウリ科の植物

栄 養	効 能
葉 酸	造血のビタミンとも言われる栄養で、正常な赤血球を作るためには欠かせない物です。 また、葉酸にはタンパク質の合成を助けてくれる働きもあるので、肌や粘膜を健康的に保つ効果も期待できます。
カリウム	人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整などの働きをする。 ナトリウムを排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要。
ビタミン K	血液を凝固させる働きを持つ脂溶性ビタミンです。
ビタミン C	コラーゲンの合成に必須であることや鉄の吸収を助ける作用など、体内の様々な機能に関与している栄養素です。また、ストレスに対する抵抗力や、免疫力を高める効果もあると言われています。

## ブロッコリー

旬は12月～2月(10月中旬から出回ります)

《選び方》花のつぼみが密で固くしまっていて丸みがあるもの

《種類》ブロッコリー・・・地中海沿岸地方原産の生キャベツから生まれた

茎ブロッコリー・・・長い茎までやわらかくアスパラガスに似た味

紫ブロッコリー・・・つぼみが紫(アントシアニン)で甘味があり、ゆでると緑になる

《保存方法》買ってきたらすぐ調理

ゆでる・・・・・・短時間、冷水にさらしすぎない(蒸しゆで)

電子レンジ・・・・・・100gにつき1分半～2分

栄養	効能
カリウム	高血圧予防 むくみ取り
ビタミンC	風邪予防 美肌 抗酸化
β-カロテン	目 皮膚粘膜
ビタミンK	骨にカルシウムを吸着させる
スルフォラファン	抗酸化作用 解毒作用

## サツマイモ

《品種》ホクホク系・・・なると金時、紅あずま

しっとり系・・・紅はるか、シルクスイート

オレンジ系・・・安納芋

《選び方》ふっくらと太く鮮やかな紅色、ずっしりと重みを感じるもの

《保存方法》新聞紙などに包んで冷暗所10℃～15℃、18℃は発芽

真冬は冷暗所が冷蔵庫より気温が低くなる場合もあるので注意

栄養	効能
ビタミンC	風邪予防 美肌 抗酸化
食物繊維	便秘の予防・改善
カリウム	高血圧予防 むくみ取り
アントシアニン	視力・視覚機能の改善や眼精疲労の予防
ビタミンE	抗酸化予防
カロテン	抗酸化物質として動脈硬化や老化の予防