



読者の皆さま、お元気でいらっしゃいますか。今年はミカンが裏作のようで、いつもの年よりやや少ない出荷のようです。ミカンは前回説明したようにプロビタミンAのほか、クリプトキサンチンという色素成分を含み、強力な抗がん作用が期待され、さらに免疫力を高めるビタミンC、疲労回復に効果のあるクエン酸も含まれ、この季節毎日食べたい果物です。

さて、今回は黄色系のフィトケミカルを紹介いたします。黄色の野菜や果物には、ポリフェノールの一つフラボノイドや、カロテノイドの一つルテインがあります。フラボノイドは植物に含まれる淡黄色色素でケルセチン(タマネギやホウレン

## ⑩黄色系フィトケミカル



愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

### 岡本 康子さん

ソウに含まれる)やヘスピン(レモンなどのかんきつ類に含まれる)がその一種です。

自分でも気が付かないうちに、指や手のひらに紫色のあざができていたという経験はないでしょうか。毛細血管が弱いと、少しの負荷がかかっただけでも、内出血してあざが

できやすくなります。原因は加齢、運動不足、ストレスなどが考

# 毛細血管補強の作用

見つけたら、お試ください。乾燥の菊花でも利用できます。では、また来週、お元氣



本日の一品

#### 菊花とセリのお浸し

〈材料 1人分〉  
菊花(生) 20粒、セリ20粒、削り節少々(約0.5粒)、しょうゆ2粒

〈作り方〉  
菊花はほぐして、水を沸騰させ、酢を少々入れ、ゆでる。ゆでた菊花は冷水で冷まし、水気を絞る。セリは湯通しし、水気を絞る。削り節は好みで増量する。

菊花とセリをボウルに入れ、しょうゆ、酢、削り節を加え、よく混ぜる。冷蔵庫で冷まし、お浸し完成。

〈栄養量 1人分〉  
エネルギー 15kcal、タンパク質 1.3g、脂質 0.04g、塩分 0.4g、ビタミンA 33μg(1日推奨量700~900μg)、ビタミンK 34μg(1日推奨量51μg)、葉酸 37μg(1日推奨量240μg)

※前回の「カボチャとカボチャの煮」の分量は、砂糖3粒、しょうゆ少々、みりん3粒、片栗粉1粒

えられます。活性酸素を除去する食べ物を取り除くことは毛細血管を強くする方法のひとつです。特にフラボノイドは毛細血管を補強する作用があります。また肺機能の向上や「エディブル」が人気です。最近食べらるる花「エディブル」の有効成分テルペノールチンや大豆イソフラボンもこの仲間です。一緒に取ると効率よく摂取できるようです。ラウワーです。菊はしやしきとした歯応えのつまなどに添えられ

花、カボチャです。だ誇るよつです。最近、が庭に黄色と薄紫の食

いだい系のフィトケミカル、セアキサンチン、タカシマヤの地下で購

入した食用菊も山形を覚えています。

ととに網膜の色覚を産した。最近食べらるる花「エディブル」の有効成分テルペノールチンや大豆イソフラボンもこの仲間です。一緒に取ると効率よく摂取できるようです。ラウワーです。菊はしやしきとした歯応えのつまなどに添えられ

がん予防の効果も期待

菊や桜の花は日本の

リラックス効果があり

ます。小菊は強い抗菌

作用を持つため刺し身

ルテインはトウモロコシや卵黄などに多く含まれます。野菜や果物ではトウモロコシのほかに、ホウレンソウ、ブロッコリー、ゴ

とところで、皆さまはど

と、ほのかな香り、甘

ます。黄色の色素成

分ルテインは抗酸化作

用で目の保護など視

力低下予防が期待され

ています。本日一品

は、この菊の花のお浸

しです。もし菊の花を