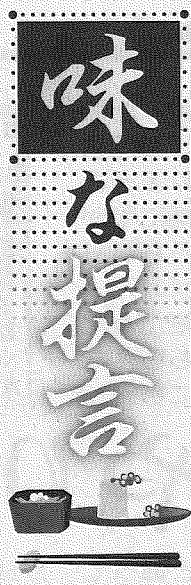




発行所 中日新聞社  
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号  
〒460-8511 電話 052(201)8811



皆さまお元気でいらっしやいましたか。師走に入り、あわただしい毎日をお過ごしのことと思います。風邪予防に外出後のうがい、手洗いを実行していますか。

さて、今回は前回の復習から入ります。フィトケミカルとは太陽の紫外線などから野菜や果物自身が自分を守るために自ら作り出した色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分で、酸化を防ぐ抗酸化力、抗菌力を持つています。ビタミンやミネラル、フィトケミカルを多く含む野菜や果物を食べることで、体内の活性酸素(酸化力の強いもの)を取り除いて免疫力を高め、健康維持・改善

### ⑨ だいたい系フィトケミカル



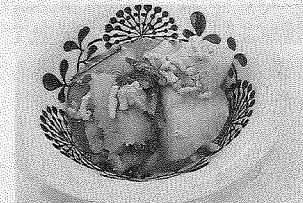
に役立つのではないかと期待されています。野菜や果物のフィトケミカルの色は赤、だいたい、黄、緑、紫、黒、白に分けられ、前

回は赤系のフィトケミカルを紹介しました。今回はだいたいの系フィトケミカルです。だいたいで何を思い浮かべますか。だいたいは太陽をイメージする暖かな色、元気にしてくれる色ですね。だ

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

### 岡本 康子さん

#### 本日の一品



カボチャとカブのそぼろ煮  
〈材料 1人分〉  
カボチャ80g、カブ60g、カブ葉10g、豚ひき肉20g/だし汁  
だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん/片栗粉  
〈作り方〉  
カボチャは洗ってラップに包み少し硬めに電子レンジにかける(100g/1分程度)/カブは4等分し、だし汁に入れ煮る/豚ひき肉を入れる/電子レンジで加熱したカボチャを入れ味付けをする/最後に水溶き片栗粉でとろみをつける  
〈栄養量 1人分〉  
159kcal、たんぱく質6.2g、脂質3.3g、塩分0.6g、ビタミンA 289μg (1日推奨量700~900μg RAE)、ビタミンC 54μg (1日推奨量100μg)、ビタミンE 4.3μg (1日目安量6~6.5μg)、葉酸75μg (1日推奨量240μg)

だいたいの系フィトケミカルはプロビタミンAとゼアキサンチンです。プロビタミンAは赤や黄色の色素であるカロテノイドの中でも体内では主に網膜に存在しています。目の網膜を保護し、加齢による視力低下を予防する効果が期待されています。また、西洋カボチャは、ミカン、ホウレンソウなどに含まれます。カボチャはプロビタミンAとゼアキサンチンも豊富に含まれています。また、ミカンや黄色の色素であるカロテノイドの一種で、ゼアキサンチンもカロテンの両方を有していることが含まれ、血管壁を強化することで動脈硬化を予防効果も期待されています。免疫力を高めるビタミンC(百毫当たり三十三毫、推奨量百毫/日)、疲労回復に効果のあるクエン酸も含まれ、風邪対策に有効です。

# 感染症や風邪に効果期待

本日の一品はカボチャとカブのそぼろ煮です。食後はミカンを食べ、楽しいお正月を迎えることができるよう体調を整えましょう。では、また来週、お元気で。