

味 な 提 言

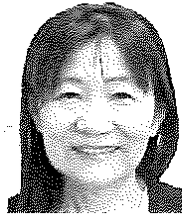
読者の皆さん、冬將軍が来たかと思つと暖かい日もあり、寒暖の差が激しいですが、お元氣でお過ごしですか。

今回は黒系のフィトケミカルを紹介しましょう。黒系のフィトケミカルにはクロロゲン酸と渋味成分のカテキンがあります。カテキンはタンニンとも呼ばれています。両方ともポリフェノールの一類です。クロロゲン酸は野菜ではゴボウ、ジャガイモ、ヤーコンに、果物ではバナナに含まれます。そのほかにコーヒーの苦味や香りもク

⑭ 黒系フィトケミカル

クロロゲン酸です。

例えば、バナナの皮をむいてしばらく置いたり、ゴボウを切つて



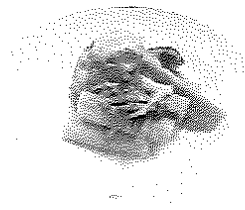
愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

しばらく置いたりすると、むいたバナナやゴボウの切り口が黒く変色しますね。これは褐変といいますが、細胞が壊され、酸素に触れ

抗酸化作用や殺菌効果

本日の一品



ゴボウとタコの煮物

〈材料 1人分〉

ゆでタコ50g、ニンジン30g、ゴボウ40g、セリ10g、砂糖3g、市販の液体濃縮だし5g(しょうゆ3g、みりん1gでも可)、水150g、だし昆布1切れ

〈作り方〉

ゆでタコはぶつ切りにする。ゴボウは皮をむき、5gぐらいにカット。あくが強い場合は少しあく抜きする。ニンジンも5gぐらいにカット。セリは別にゆでしておく。だし昆布、砂糖、濃縮だしを入れた鍋にゴボウ、ニンジン、タコを入れ、タコが軟らかくなるまで煮る(20~30分)。ゴボウ、ニンジン、タコを盛り付け、セリを添える

〈栄養量 1人分〉

96kcal、たんぱく質9.6g、脂質0.4g、糖質14g、塩分1g、ビタミンA220IU、葉酸49.7μg、食物繊維3.5g

たために起こる現象です。黒くなるのは強い酸化力を持つているからです。クロロゲン酸の注目されている効果は、抗酸化作用、殺菌作用、コレステロールの調整、がんの抑制、果・効能は、抗酸化作用による活性酸素の除去に加え、発がん物質の生成の抑制効果への研究が進められています。カテキンは皆さんご存知の緑茶や紅茶などに含まれます。インフルエンスや風邪予防に効果が期待されています。最近よく聞かれる「手洗いも忘れずよいゴボウも出回っています。またゴボウには水溶性の食物繊維イヌリンが含まれ、血糖の上昇をゆるやかにするといわれています。ぜひお試しください。

ではまた来週、皆さん、お元氣で。