



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ
なす

晩夏から初秋にかけて旬を迎えるなすは、その**紫色の皮**の中に注目すべき成分が含まれています。

まず、ポリフェノール的一种である**アントシアニン**と**ナスニン**が含まれています。これらは強い**抗酸化作用**があり、**老化防止**に役立ちます。アントシアニンは**目や肝臓の機能を高め**、ナスニンは**コレステロールを低下させて動脈硬化を防止**する効果が期待できます。

また、**カリウム**も多く含まれているため、**むくみや高血圧の予防**にも有効です。さらに、なすの果肉は油をよく吸収するため、**油と一緒に調理すればリノール酸やビタミンE**も効果的に摂取することができます。

選び方のツボ

- ヘタの切り口がみずみずしく、トゲが痛いもの。
- 実の表面にハリがあり、黒光りしているもの。

食べ方のポイント

- 皮の部分に有効成分が含まれているため、皮はむかずに調理しましょう。
- 180度以上の油で約2分油通しすると、色落ちを防止すると同時に余分な油の吸収も抑えることができます。

豆知識 & こぼれ話



昔から、なすのヘタは**口内炎や歯痛薬**として利用されていて、ヘタを黒く焼いたものを粉末状にして患部に塗っていたそうです。なすには、**プロテアーゼインヒビター**という**炎症や痛みを鎮める成分**も含まれています。もちろん、これはあくまでも民間療法ですので、口内炎やむし歯にお悩みの場合は歯科医院へご相談ください。



βカロテンで歯ぐきを元気に！

かぼちゃサラダ

食べて
元気！

歯とお口の
健康応援
レシピ



材料(2人分)

- かぼちゃ180g
- クリームチーズ50g
- アーモンドスライス25g
- レモン汁大さじ1



作り方

- 1 かぼちゃはワタを取り、約1cm幅に切って茹でる。
- 2 1をボウルに入れてつぶし、クリームチーズ・アーモンドスライス・レモン汁を加えて混ぜる。
- 3 2を器に盛る。

栄養価(1人分)

■ エネルギー...246kcal ■ 塩分...0.2g



ワン
one point
ポイント

βカロテンは粘膜や皮膚の保護作用があり、**歯ぐきの健康にも有効**な栄養素です。今回は、βカロテンをたくさん摂取できるかぼちゃのサラダにしました。甘いかぼちゃを使うとおやつにもできます。もし物足りなさを感じる時は、お好みでクリームチーズの量を増やしましょう。