



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報は「**ニンジン**」です。

ニンジンは産地によって旬の時期が異なるため通年流通していますが、冬に流通する冬ニンジンは、雑味が少なく甘みを感じることができます。

<ニンジンの種類>

ニンジンは江戸時代に伝わった東洋系と明治時代以降に入ってきた西洋系の2種類があります。

- **東洋系**→赤や白、紫色などの細長いニンジン
代表的なものは金時ニンジンです。
- **西洋系**→主流のオレンジ色のニンジン

<カロテン類の性質と食べ方のポイント>

- **油に溶けやすい**→油と一緒に摂ることで吸収率が上がるため、グラッセやきんぴらなどがおすすめの食べ方です。
- **皮の近くに多く含まれている**→皮ごと食べるか薄くむいて食べましょう。

<ニンジンの栄養>

- **β -カロテン**→カロテン類の1つであり、体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立つ。
- **カリウム**→ナトリウムを身体の外に出すため、高血圧の改善につながる。
- **食物繊維**→便秘を整え、便秘予防が期待できる。



<正月定番の金時ニンジンについて>

赤色の金時ニンジンにはカロテン類の1つであるリコピンが多く含まれています。リコピンは、赤色の色素で彩りがよいため、なますなどの酢の物に、また、加熱により吸収率が高まる特徴から、煮物にも向いています。もちろん、油を使った料理もおすすめです。



*病態により食事制限のある方は摂りすぎにご注意ください。

南大阪病院 栄養科