

# 平成28年度復興庁事業 「心と体の栄養復興プロジェクト」

～富岡町のみなさんが育てた新鮮野菜で体も心も健康に～



The Vegetable Market  
Farm Tomioka

♡ きぼうときずな  
Hopes & Connections Project

# 野菜の効能と簡単レシピ集

- ・じゃがいも p.3
- ・たまねぎ p.4
- ・長ねぎ p.5
- ・さやいんげん p.6
- ・かぼちゃ p.7
- ・すいか p.8
- ・にんじん(付録ページ) p.9

# じゃがいも



キーワード：ビタミンC、カリウム

野菜というよりも、でんぷんなどの糖質が多く「主食」としてのイメージが強いじゃがいもですが、100gあたり35mgとビタミンCが豊富に含まれている食材です。

さらにじゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があるため料理時の損失が少なく、効率よく摂取することができます。

じゃがいも100gには410mgのカリウムが含まれています。カリウムとはナトリウムと対になる成分で体内の塩分濃度を調節することから、余分な塩分や水分の排出を促す働きがあります。

つまりむくみの解消、特に塩分過多な食事後のむくみの解消には高い効果が期待出来ますし、高血圧や動脈硬化の予防にも役立ちます。

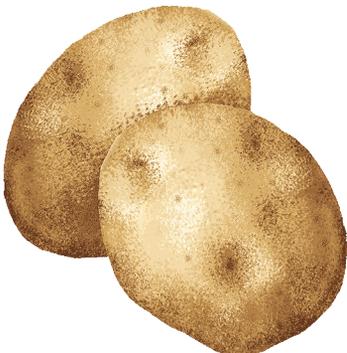
他には、抗ストレス作用・精神安定作用から認知症予防と、様々な効果が期待されているGABA(ギャバ： $\gamma$ -アミノ酪酸)が100g中に30mgと、豊富に含まれていることが分かっています。

## レモン風味のポテトサラダ

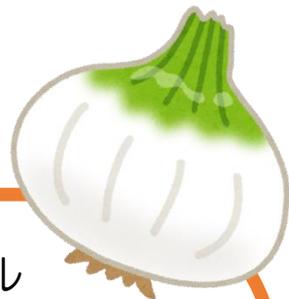
- じゃがいも3個
- レモンの皮 大さじ1
- レモンの汁 大さじ1
- 粒マスタード大さじ1
- にんにく 1片



じゃがいもは、食べやすい大きさに切って茹でる。  
茹で上がったじゃがいもに みじん切りにしたレモンの皮、レモン汁、粒マスタード、すりおろしたにんにく1片を混ぜ合わせたら完成。



# たまねぎ



キーワード：硫化アリル、ケルセチン、硫化プロピル

たまねぎにはビタミンB6が比較的多く含まれており、他にカリウム、亜鉛、リン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCも含まれ、栄養成分を幅広くバランスよく含んでいる野菜です。

たまねぎに特有の成分として、香り成分「硫化アリル（特にアリシン）」、色素成分「ケルセチン」、辛味成分「硫化プロピル」があります。これらには、血圧を下げる効果、血液サラサラ効果、動脈硬化の予防効果、抗酸化作用、腸内の脂肪排出効果があると注目されています。

調理方法が変わると、この成分の摂取のしやすさが変わります。硫化アリルは、熱に弱いので生で食べると摂取しやすくなります。ただし水に溶け出しやすいので、さっと水にさらすようにしましょう。

ケルセチンは、たまねぎの外皮（茶色の部分）に多く含まれています。熱に強く、水に溶け出しやすいので、スープにすると摂取しやすいです。

硫化プロピルは熱に強く、加熱することで、より凝縮された成分に変わります。煮込み料理にすることで、効率的に摂取することができます。

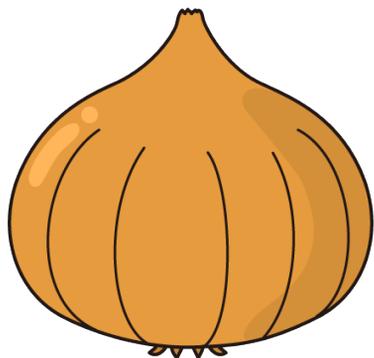
## たまねぎの和風サラダ

- ・たまねぎ2個
- ・モッツァレラチーズ50グラム
- ・大葉 6枚
- ・削り鰹節 適量

### 調味料

- ・しょうゆ大さじ2
- ・酢大さじ1
- ・レモン汁大さじ1
- ・みりん小さじ1
- ・塩少々

たまねぎは3ミリの輪切り、塩で軽くもんだあと、ふきんに包んで絞ります。モッツァレラチーズは食べやすい大きさに、大葉は千切り。調味料とあわせたら器にもって、上に削り鰹節をかけて出来上がりです。



# 長ネギ



キーワード：硫化アリル

長ネギにも、硫化アリル（特にアリシン）が含まれており、ビタミンB1の吸収を促進・ビタミンB1の持続時間を長くするなどの効果があります。また、アリシンは強力な抗酸化作用を発揮することから、アンチエイジング効果や抗がん作用、血栓の予防・改善などが期待できるとして注目されています。強い殺菌作用もありますから風邪の予防にも役立ちます。

ビタミンB1は糖質(炭水化物)のエネルギー代謝を助ける働きをしていますので、吸収促進や維持によってエネルギー生成が活発化し、疲労回復に効果を発揮します。ビタミンB1の不足は慢性疲労感・だるさ・むくみ・手足のしびれ、イライラ・情緒不安定など身体面と精神面両方の不調を引き起こすとされています。

長ネギなどアリシンが含まれている食材と、ビタミンB1の含まれている食材（豚肉、大豆など）を合わせて摂取することで、程よく必要な量のビタミンB1を摂取できますので、調理の参考にしてみてください。

## 長ネギのソース

- ・長ネギ 1本
- ・市販のコンソメをとかしたコンソメスープ2カップ
- ・しょうゆ大さじ2 ・みりん大さじ2 ・生姜汁小さじ1
- ・塩 少々 ・胡椒 お好み ・片栗粉小さじ1

コンソメスープを火にかけて、みじん切りにした長ネギ、調味料を加えひと煮立ち、水溶き片栗粉でとろみをつける。お肉にかけても、お魚にかけても、何でもあうソースです。



# さやいんげん



キーワード：必須アミノ酸、ビタミンK

さやいんげんには約90%が水分という低カロリーな野菜ですが、ブドウ糖の代謝を活発化する・タンパク質の吸収を助ける働きのあるリジンや、糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わるビタミンB群、ビタミンC、クエン酸回路を潤滑に動かすアスパラギン酸などが含まれているため、疲労回復効果・夏バテ防止に役立ちます。

また、骨を丈夫にしたり、血管の弾力性を保つ働きがあると考えられている、ビタミンKを多く含んでいます。

食物繊維の量は100gあたり2.4gと比較的多く、便秘解消効果・満腹感の維持効果が期待出来ます。水分含有量の高い野菜ですので水分不足によって便が固まりすぎるといった心配は少ないです。

さや部分に多く含まれるレクチンは、生のまま大量に食べると激しい嘔吐や下痢を引き起こしますので、調理するときは十分に加熱するようにしてください。

## さやいんげんのクリームチーズ和え

- いんげん150グラム
- クリームチーズ40グラム
- レモン汁 小さじ2
- 牛乳 大さじ1

いんげんは、筋をとり塩茹でて3~4分、茹で上がったなら斜め切りにします。

クリームチーズはやわらかく練り、レモン汁、牛乳を加えて混ぜいんげんをあえます。

デザート感覚の和え物の完成です。



# かぼちゃ



キーワード：ビタミンC、カリウム、食物繊維

かぼちゃはビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、 $\beta$ -カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。これらの成分の相乗効果によって疲労回復効果、虚弱体質の改善に役立つ栄養価の高い食材として世界中で親しまれています。

鉄分は他の食べ物と比較して多くはありませんが、吸収を促進するビタミンCを豊富に含んでいるため、体内への吸収・利用率は高いです。鉄欠乏性貧血予防にも役立ちますし、冷えの改善にも効果が期待できるでしょう。

また、じゃがいもと同様に、カリウムが豊富（100gあたり400mg）です。体内でのナトリウムの排泄を促進することでむくみの解消や高血圧の予防に有効とされる成分です。

さらには食物繊維量も豊富（100gあたり2.8g）。便のカサを増やす・腸の蠕動運動を促進する働きのある不溶性食物繊維含有量が多いので、出そうで出ない便秘状態が続く方・不規則な食生活が気になる方に特に向いているでしょう。

## かぼちゃのアイスクリーム

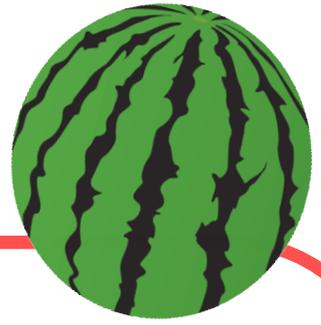
- ・かぼちゃ400グラム
- ・レモン汁大さじ2
- ・砂糖1カップ
- ・水1/2カップ
- ・生クリーム1/2カップ



かぼちゃは皮をむいて蒸したら、ミキサーにかけるか、裏ごしにします。砂糖、水とあわせて火にかけ、ひと煮立ちさせシロップをつくります。かぼちゃとシロップと生クリーム、レモン汁をあわせてよく混ぜ冷凍庫で冷やします。30分程度たったらフォークでかきまぜます。これを2~3回繰り返したらアイスクリームの出来上がりです。



# すいか



キーワード：カリウム、リコピン、シトルリン

スイカの果肉約95%は水分のため、有効な栄養素が少ないと思われがちですが、ビタミンA(カロテン)やビタミンB1、B2、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸やアルギニンなど、様々な成分を含んでいます。

スイカの果糖やブドウ糖は、身体を動かすために使われるエネルギーにすぐに転換されます。また、水分たっぷり、余分な塩分を輩出しむくみ解消効果のあるカリウムが含まれていることからスイカは疲労回復や夏バテの解消にも有効です。

血行改善、美白効果などが期待されているリコピンの含有量もトマトよりスイカの方が多いため分かっていきます。細胞や血管を傷つける活性酸素を除去してくれる成分です。

また、血流の改善や血管を若返らせる作用があると考えられるアミノ酸の一種「シトルリン」は、スイカから発見されました。

スイカは、血管の健康に高い美肌野菜(果物)ということができますね。

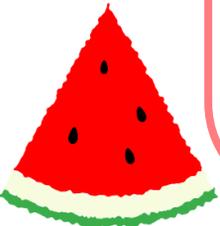
## すいかのサラダ

- ・すいか1/4個
- ・きゅうり1本
- ・レモン汁大さじ1
- ・カッテージチーズ1カップ
- ・ブラックオリーブ1/4カップ
- ・たまねぎ1/4弱

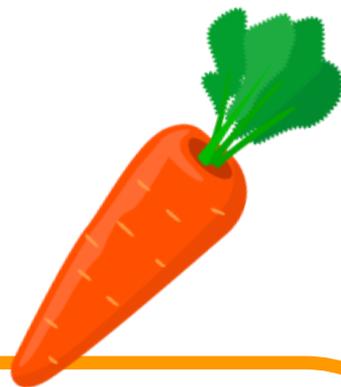
## ドレッシング

- ・オリーブオイル大さじ1
  - ・レモン汁小さじ1
  - ・酢大さじ1/2
- ※バルサミコ酢少々

スイカは食べやすい大きさに角切り、きゅうりは5ミリ程度の輪切り、たまねぎは薄くスライス、ブラックオリーブは輪切りにします。ドレッシングと混ぜ合わせた後、カッテージチーズを加えてざっくりかき混ぜます。不思議サラダの出来上がりです



# にんじん



キーワード：β-カロテン、カリウム

ニンジンには野菜類トップクラスの栄養分を誇っています。

β-カロテンを含有量は、ほうれん草やかぼちゃの2倍以上。

なんとカロテンという言葉の語源はキャロット（=にんじん）です！

β-カロテンとは強力な抗酸化力を持つ栄養素の1つ、そのため体内の活性酸素の除去・抑制に役立ち、酸化による老化促進や動脈硬化の予防などの健康効果が期待されています。

その他にも香り成分でポリフェノールの一種クマリンやビタミンC、Eなども含まれていますから、抗酸化効果も期待出来るでしょう。

さらに、カリウム含有量が比較的多いほか、血液の流れを良くする働きのあるクマリン、増結に欠かせない鉄分などを含んでいます。そのため塩分によって水分の排泄が滞っている場合だけではなく、血行不良や貧血などによる「冷え」が原因のむくみ解消にも有効と考えられます。

## にんじんジャム

- にんじん2本 ・砂糖150グラム
- レモン汁 大さじ1

にんじんは皮をむいてすり下ろします。にんじん、砂糖、レモン汁をいれて混ぜ10分おきます。

火にかけたら、煮立つまで強火、煮立ったら弱火でトロリとするまで煮ます。

果物のジャムに比べ、さっぱりしているので朝食むきですヨ。



<編集雑記>

今回ご紹介した、お野菜の効能（キーワード）に注目すると、“カリウム”が多く出てきていることにお気づきでしょうか？

夏場は、たくさん汗をかく分、身体の中の水分量を調整できるよう、ナトリウムとカリウムをバランスよく摂る必要があります。

程よい塩気（ナトリウム）と夏野菜（カリウム）は、夏を乗り切るための組み合わせと言えますね。

季節の旬のものが、わたし達の健康を支えてくれることを、改めて感じました。

特定非営利活動法人日本臨床研究支援ユニット  
東日本大震災被災住民医療支援プロジェクト「きぼうときずな」

代表：大橋靖雄

レシピ監修：プロジェクトリーダー石井苗子

問い合わせ先：きぼうときずな事務局

0120-778-538

2016年8月20日配布