



# 栄養と健康のページ

毎日の食事作りの参考に！

## 野菜の色に含まれる機能性成分



健康のために普段から野菜を多くとるように心がけている方も多いのではないのでしょうか。野菜や果物には、赤や緑、黄と様々な色がありますね。食卓にこうした彩りを取り入れることは、目で見て楽しめるだけではなく、栄養学的にも意味があるそうです。今回は野菜や果物の「色」が持つ効能についてご紹介します。

### ✓フィットケミカル

フィットケミカル(ファイトケミカル)という言葉を知っていますか？フィットケミカル(phytochemical)とは、野菜や果物に含まれる化学成分の総称で、植物自身が紫外線や害虫など有害なものから身を守るために作りだしている色素や香り、辛味、苦味、ネバネバなどの成分のことです。フィットケミカルは必須栄養素ではありませんが、免疫力向上、老化抑制、肥満予防といった、健康に生きる手助けをしてくれるそうです。

### ✓7つの色に含まれるフィットケミカル

フィットケミカルは、「色」だけでなく辛味や香りの成分も含まれますが、「色」の種類によって特徴があるそうです。

色	主な野菜	代表的な成分	期待される効果・効能
赤系	トマト、金時にんじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、どうがらし	カプサイシン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、にんじん	プロビタミンA	抗酸化作用
黄系	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
	とうもろこし	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ほうれんそう、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整
紫系	なす、赤しそ	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下予防
黒系	ごぼう、じゃがいも	クロロゲン酸	血圧調整、血糖調整
	緑茶	カテキン	抗酸化作用、コレステロール調整
白系	だいこん、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、ピロリ菌対策
	ねぎ、にんにく	硫化アリル	抗酸化作用、抗菌効果

※フィットケミカルは明らかにされているものだけでもおよそ 1500 種類。表に掲載してある成分はほんの一部です。

フィットケミカルは健康によい働きが期待できますが、それぞれが持つ働きが異なるため、単体で摂るよりも組み合わせて摂る方がより健康への効果が期待できるといわれています。色により期待される効果・効能はいろいろあるようですが、食卓を彩り豊かにすることで健康管理につながりそうですね。

(出典:公益社団法人日本栄養士会「野菜の7色に含まれる機能性成分とは?」)

(出典:健康長寿ネット「ファイトケミカルとは」)



## おいしいレシピ

毎日の食卓にいろいろな色の野菜が揃うと鮮やかで、見た目にもおいしそうですね。1 つに偏るのではなく、いろいろな野菜や食品を組み合わせると栄養バランスのとれた食事を心がけたいですね。

### 鶏手羽元の肉じゃが

<材料> 2人分 1人分 465kcal

- ・ 鶏手羽元 6本
- ・ ジャガイモ 2個
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ にんじん 1/4本
- ・ グリンピース 大さじ1  
(生か冷凍のもの)
- ・ 塩 少々
- ・ だし汁 400~450ml
- ・ サラダ油 大さじ1

にんじんとグリンピースを加えて彩りよく仕上げます

#### 【合わせ調味料】

- ・ 酒 大さじ3
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ2



#### <作り方>

- ① 鶏手羽元は骨の際に包丁で切り込みを入れます。ジャガイモは皮をむいて2~4つに切り分けます。玉ねぎは皮をむいて縦幅1cmに切り、さらに横半分に切ります。にんじんは皮をむき、幅8mmの半月切りにします。
- ② グリンピースはさやから取りだし、塩少々(分量外)をまぶして熱湯で2分ほど茹でて火を止め、そのまま粗熱をとります。(冷凍のものを使う場合は、ざるの上で熱湯を回しかけ、そのまま水気を切って粗熱をとります)
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏手羽元を炒めます。
- ④ 鶏手羽元に焼き色がついたら、ジャガイモ、玉ねぎを加えて炒め合わせます。全体に油がまわったらだし汁を加え、煮立ったら弱めの中火にし、アクを取りながら10分位煮ます。
- ⑤ ④に【合わせ調味料】とにんじんを加えます。
- ⑥ 時々混ぜながら煮汁が少なくなるまで20~25分煮ます。
- ⑦ 最後に②のグリンピースの水気を切り、⑥に加えてひと混ぜし、器に盛りつけます。

### 菜の花のやわらか白和え

ほのかな苦みが美味しい菜の花を白和えていただきます

<材料> 2人分 1人分 142kcal

- ・ 菜の花 1束
- ・ 絹ごし豆腐 100g

#### 【調味料】

- ・ 練りごま 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 少々



#### <作り方>

- ① 菜の花は塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げて冷まして水気を切り、2~3cmの長さに切ります。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜ、【調味料】の材料を加え、全体がなめらかになるまでさらによく混ぜます。\*泡だて器がない場合は、ポリ袋に絹ごし豆腐と調味料をいれて、袋の上からもんで下さい。
- ③ ②に①の菜の花を加え、軽く和えます。器に盛りつけて出来上がりです。