

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

早いもので2019年も一か月が過ぎました。まだまだ寒い日が続いていますが、立春を迎えこれから少しずつ春の季節へと移り変わります。そこで今回は春が旬の果物の代表である「苺(いちご)」についてお話したいと思います。

【苺について】

苺は、本来、路地栽培により3月から5月に収穫を迎える春が旬の果物です。しかし、現在は促進栽培というビニールハウスによる栽培が主となり、冬である12月から5月の春にかけ収穫ができるようになり春だけでなく冬でも楽しめる果物となりました。

【健康効果について】

・ビタミンC

7粒ほどの苺で1日に必要なビタミンCを摂ることができるといわれるように苺にはビタミンCが多く含まれています。このビタミンCは免疫力を高める働きがあり感染症予防効果が期待できます。また、しわやしミ、肌荒れを予防する働きもあります。

・アントシアニン

苺の鮮やかな赤い色は、ポリフェノール的一种であるアントシアニンという色素成分によるものです。この色素成分は疲れ目の解消や視力回復に効果があるといわれています。また、抗酸化作用という身体の細胞がさびることを防ぐ作用もあることから生活習慣病やがん、老化予防などの効果が期待されています。

・ペクチン

水溶性食物繊維のペクチンを含みます。水溶性食物繊維は便をやわらかくする働きがあります。また善玉菌の餌となり腸内環境を整える効果もあり便秘の解消や大腸がんを予防する効果が期待できます。

・葉酸

果物の中では多くの葉酸を含んでいます。葉酸は身体の細胞が増殖するときに必要な栄養素であり妊娠中には特に必要な栄養といわれています。また、赤血球の生成を助ける働きがあり貧血の予防効果が期待できます。

【栄養を逃さない食べ方について】

苺に多く含まれるビタミンCや葉酸は水溶性の成分です。水溶性の成分は、水に溶けやすい性質のため、苺を水に長くさらしたり、へたなど切ってから洗うとせっかくの栄養成分が水の中に流れでてしまいます。そのため、苺は食べる直前に切らずにへたをつけたままさっと洗うようにしましょう。また、水溶性の栄養成分は一度にたくさんとっても吸収されず排出されてしまいます。そのため、数回にわけ摂るようにしましょう。

真っ赤で甘い香りの苺は、春まで美味しく頂くことができます。苺を食事やおやつに取り入れてみてはいかがでしょうか。

そうそう！！表面につやがあるもの、産毛が目立つもの、粒の間隔が広いものが、よく熟しておいしい苺だと、最近テレビで言っていましたよ！

