

香味野菜を使って、暑い夏を乗り切る

料理の彩りやちょっとした味つけのアクセントとして大活躍の香味野菜。

お皿の上では脇役的な存在ですが、栄養面においては主役級の野菜に負けないくらいのパワーを秘めています。

夏の疲れた体に、衰えた食欲に、香味野菜のパワーをもらって元気にいきましょう！

《生姜》しょうがの辛み成分ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがある。また、強い殺菌力があるのもこれら辛み成分の特徴である。しょうがの香り成分では、食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もある。



《葱》ねぎ特有の辛み成分『アリシン』は、根深ねぎに多く含まれ、食欲を増し、胃のもたれを防ぐ消化促進作用や、体を温め、冷え性を防ぐ血行促進作用がある。



《パセリ》パセリにはアピオールという精油成分も含まれており、これには口臭の防止・食中毒の予防といった効果がある。



《にら》にらといえば、独特のにおいで知られるが、そのにおいは硫化アリルという成分で、消化酵素の分泌を活発にし、消化促進、食欲増進に役立つと共に、ビタミンB1の吸収を高める重要な役割を持っている。



《唐辛子》古くから香辛料として用いられた唐辛子の辛みの成分は、キャプサイシン(カプサイシン)やカロチノイド色素と言われ、果皮に多く含まれています。

キャプサイシン(カプサイシン)やカロチノイド色素はカビ止めの効果があります



《大葉》特有の香りの元は、ペリラルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるといわれている。さらにペリラルデヒドは、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立つ。



《みつば》みつばには、ミツバエンやクリプトネンなど特有の香り成分が含まれ、食欲増進、消化促進に高い効果がある。またみつばの香り成分には、神経を静める働きがあり、イライラする時などに効果的だ。



《玉ねぎ》たまねぎには、辛みと刺激の正体である『硫化アリル』という成分が豊富に含まれている。硫化アリルは血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進、血栓を出来にくくする作用がある。さらに硫化アリルには、ビタミンB1と結合してアリチアミンとなることで体内にビタミンB1を長く留め、ビタミンB1の吸収を促進する働きがある。ビタミンB1が不足すると、食欲不振、イライラ、不眠、精力減退、疲労などの症状が起きやすくなる。たまねぎを、肉の中でもビタミンB1が多い豚肉と一緒に調理すれば、高い疲労回復効果が期待できる。



◆β-カロテン（ビタミンA）

カロテンは緑黄色野菜に多く含まれ、体内では、成長を促進したり、皮膚や粘膜を正常に保ったり、視機能（明るいところから暗いところに入ったときに、すぐに物が見えるようになるような働き）を正常に保つなどの働きがあります。

◆ビタミンB1

糖質の代謝を正常に行う働きをします。不足すると体内でのエネルギー生成が円滑に行われなくなったり、エネルギー不足となります。アルコールを飲む人、砂糖、穀類を多くとる人は特に必要です。不足すると疲労感、食欲不振、脚気、多発性神経炎などの症状が起こります。

◆α-トコフェロール（ビタミンE）

動物では妊娠や出産と密接に関係のあるビタミンです。人間にとって注目すべきことは、体内での酸化防止作用があるということで、ガン予防、老化防止、動脈硬化防止の働きがあります。毛細血管での血流を促し、筋肉、血管を若々しく保つ効果があります。

◆鉄

野菜の鉄は非ヘム鉄であり、動物性食品に含まれるヘム鉄より吸収率は低い。しかし、ビタミンCが野菜には多く含まれているので、それが鉄の吸収アップに働きます。くせがなく淡白な味の野菜なら毎日無理なく食べられるので、鉄不足を野菜で補うことは賢い方法です。

◆ビタミンC

ビタミンCはタンパク質の一種であるコラーゲンの合成にかかわって効力を発揮するのです。コラーゲンは、細胞の結合をしっかりとらせる役割を持ち、不足すると血管、骨、歯茎などの細胞の結合が弱くなり、出血しやすくなり、筋肉、骨が弱くなります。

◆ビタミンB2

ビタミンB2は目、皮膚、口の中の粘膜を正常に保つ働きをします。不足すると目が充血したり、唇の両端がただれたり、唇が荒れたりします。摂取した脂質を効率よくエネルギーに変えるエネルギー代謝のほか、多くの物質代謝にかかわっています。

◆カルシウム

骨や歯の構成成分としてたいせつなことはもちろんですが、生命維持にも欠かせない重要な働きをします。神経の伝達をスムーズにし、筋肉の収縮を行ったり、血液の凝固作用にも関係しています。小松菜、菜の花などの緑黄色野菜に多く含まれています。

◆食物繊維

水に不溶のセルロース、ヘミセルロース、リグニンなどと、水溶性のペクチン、マンナンなどがあります。便通をよくする、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）をふやす。また、コレステロールや有害物質を対外へ排出する、血糖値の上昇を抑制するなど、生活習慣病予防の効果もあります。