



NEWS — LETTER

ISSUE
33
Jun.
'24

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2024.6月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

収穫できる時期によって味が違う？「ナス」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

ゴールデンウィークは小学校の同級生と飲み会をしました

今年も、もう折り返しの時期になりました。今年の夏は、昨年を上回るほどの記録的猛暑になるとの予想も出ています。今のうちから運動をして汗をかく習慣をつけ、身体を暑さに慣らしておくことが熱中症予防に繋がるそうです。

今月はナスのお話。

「4・1・7=よいなす」の語呂合わせと、なすびが好物であった徳川家康の命日に因んで4月17日はなすび記念日だそうです。

ハウス栽培もできるため1年中出回り、癖がなく色々な料理に使いやすいナスですが、本来は熱帯原産の夏野菜のため、直射日光を浴びた露地物は味も濃く旨味も増してきます。夏ナスも秋ナスも品種は同じものです。主に6月から9月頃までに収穫される『夏ナス』は皮が厚く、果肉は詰まっただけで種もやや多めです。実が詰まっている分、熱を加えても煮崩れしにくく水分も少な目で、煮汁やソースを薄めにくいという特徴があります。

9月以降に収穫される『秋ナス』は、日差しが柔らかくなってから育つため皮が薄く、水分が多くてしっとりした実となり、種は少な目です。

すぐ火が通るので、さっと炒める料理やてんぷら、浅漬けと相性バツグン。

以下、ナスに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. カリウム

ナトリウムと共に、体内の浸透圧の維持をする栄養素。利尿作用があり、水分と一緒に身体の余分な熱を体外に逃がしてくれるので、夏に摂りたい栄養素と言えます。

2. ナスニン

ナスの皮の紫色の色素成分で、ポリフェノール(=植物が持つ苦みや渋み、色素成分のこと)の一種です。強い抗酸化作用があり、老化や疲労の原因となる活性酸素を減らしてくれます。

ナスは貯蔵最適温度が10~12℃で、低温に弱い野菜のため、1~2本ずつペーパータオルに包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存するのが良いでしょう。

【美味しいナスの選び方のポイント】

- ・皮がピンと張っていてつやのあるものがみずみずしい
- ・ヘタがピンとしていてトゲが鋭いものは新鮮な証拠
- ・軽いと中身がスカスカの可能性があり、なるべく重いものを選ぶと良い

野菜たっぷり！ 野菜と鯖缶のトマト煮

【材料 (2~3人分)】

- ・鯖缶 1缶 ・トマト缶 1缶 ・ナス 1本 ・ズッキーニ 1本
- ・パプリカ 1/2個 ・玉ねぎ 1/2個 ・ニンニク 1かけ
- ・セロリ (できれば葉先の部分) 15cmくらい
- ・オリーブオイル 大さじ1杯 ・ブラックペッパー 少々
- ・コンソメ 小さじ2杯 (キューブの場合は1個)

【作り方】

- ① ナス、ズッキーニは1.5cmの厚さの輪切り、玉ねぎは4等分の櫛切り、パプリカは一口大の乱切りにする。ニンニク、セロリは粗みじん切りにする。
- ② 冷たいフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で加熱しニンニクの香りがしてきたら、ナス、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを入れて中火で炒める。
- ③ 野菜に半分くらい火が通ったら、セロリ、トマト缶、鯖缶を缶汁ごと入れ、さらにコンソメも入れて全体になじませ、時々混ぜながら7~8分中火で煮る。
- ④ ブラックペッパーを振り入れ、器に盛って完成！

-ポイント-

- ・トマト缶はホール缶でもカット缶でも結構です。ホール缶の場合は、フライパンに入れる時につぶしながら入れてください。
- ・鯖の身をほぐして、パスタのソースにするのもおすすめです。

