

NEWS — LETTER

ISSUE
38
Nov.
'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 2024.11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

TOMINAGA CLINIC

カロテンの語源！？ - 「にんじん」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

今年は大掃除を早めに始めようと思います

今年気温が高い日が長く続いたせいか、肌寒く感じるようになったと思えばもう11月。年末年始の予定を立て始める頃ですね。

今回は、煮物や炒めもの、サラダなど様々な料理に使える万能選手、「にんじん」のお話です。

1年を通じてスーパーの店頭で並んでいるにんじん。価格の変動は比較的少なく、いつでも手に入るのは品種と産地を変えて生産されているからです。

春から初夏にかけて旬を迎える『春夏にんじん』はみずみずしくて柔らかく、サラダなど生で食べるのに向いており、徳島県や青森県で多く作られています。

これから寒くなる時期に旬を迎える『冬にんじん』は身がしまっており、加熱すると甘みが強くなるので煮物や加熱調理に向いています。多くは千葉県で作られていますが、愛知県碧南市も『へきなん美人』というにんじんの名産地です。

春夏にんじんと冬にんじんの間の『秋にんじん』は9割が北海道で収穫されます。

こうしてにんじんは1年中安定して食卓にのぼっているのです。

全体的に赤みが濃く鮮やかで表皮がなめらかなものが良く、茎の切り口の軸の部分小さいものの方が芯まで柔らかくておいしいです。キッチンペーパーなどに包んで

ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると長持ちします。

以下、にんじんに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. β -カロテン

動植物に存在する、赤や黄色の色素の一種。

カロテンという名前の語源は『キャロット(carrot)』に由来しているほど、にんじんにはカロテンが豊富に含まれています。

β -カロテンは抗酸化作用を持ち、動脈硬化や老化を予防する働きがあります。

また、体内で必要に応じてビタミンAに変わり、目や皮膚などの粘膜を正常に保ったり、免疫機能を維持する働きがあります。

特に皮に多く含まれるので、よく洗って皮をむかずに調理するのがおすすめです。油脂と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

2. 食物繊維

特に不溶性食物繊維（水に溶けにくい食物繊維）が多く、腸の働きを刺激して腸内に発生した有害な物質の排出を促し、便秘や腸に関する病気を予防する働きがあります。

にんじんのツナ缶いため

【材料（2人分）】

・ にんじん	1本
・ ツナ（オイル漬け）	1缶
★めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
★水	小さじ2
・ ごま油	小さじ1/2
・ ブラックペッパー	お好みで

【作り方】

- ① にんじんはよく洗って、ピーラーで7cmくらいの長さの薄切りにする。★は混ぜ合わせておく。
- ② 冷たいフライパンにツナ缶を缶汁ごと入れ、次ににんじんを入れてから点火し、中火で炒める。
- ③ ツナが全体になじみにんじんが少ししんなりしてきたら弱火にして★を入れて炒め、汁気がなくなったらごま油を垂らして軽く混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、ブラックペッパーをかけて完成！

【ポイント】

ツナ缶の油を利用して炒めるのでオイル漬けの缶を使います。水煮缶を使う場合は、ごま油を敷いて炒めるとよいでしょう。冷めてもおいしいのでたくさん作って常備菜にするのもおすすめです！

