



# 野菜の栄養

# 旬の野菜が健康を支えている！

## ★ 現代の栄養状況を知っておこう

「ねえ、野菜の栄養は今も昔も変わらないの？」

「ううん、野菜の種類や栄養素によってずいぶん、減っているものもあるんだよ、右の表を見てね」

最近は、食べ物の栄養素に関心が集まっています。しかし、いつも、食卓に並ぶ野菜の栄養素にも年々少しずつ変化が起きています。

そこで、年代別に食品成分表で比較してみました。

「土壤や運搬方法、調理方法によっても栄養素は変化するんだよ。だから、大事に摂らなきゃね」

「ほんとね！ビタミンCはとても減っているわ」

野菜の形は変化がなくても、栄養価は変化しています。ただ、この表に挙げているのは、ほんの一例ですからすべての野菜の栄養価が下がってしまっていると言う訳ではなく、カルシウムなどはむしろ増えている場合もあります。

年代別食品成分表 100 g 中ビタミンC含有量 (mg単位)

発刊年度	日本食品成分表	食品	アスパラ	小松菜	春菊	ほうれん草
1950	(初版)		20	90	50	150
1954	(改訂版)		30	90	50	100
1963	(三訂版)		30	90	50	100
1982	(四訂版)		20	75	21	65
2000	(五訂版)		15	39	19	35

年代別食品成分表 100 g 中鉄分含有量 (mg 単位)

発刊年度	日本食品成分表 食品	パセリ	にら	わけぎ	ほうれん草
1950	(初版)	15	19	17	13
1954	(改訂版)	7.5	2.1	1.2	3.3
1963	(三訂版)	7.5	2.1	1.2	3.3
1982	(四訂版)	9.3	0.6	0.5	3.7
2000	(五訂版)	7.5	0.7	0.4	2.0

文部科学省「日本食品標準成分表」

★ 春は芽のもの、夏は葉のもの、秋は実のもの、冬は根のもの

夏、暑さをしのぐために水分を求めるが、夏の野菜は葉のものや瓜系の野菜が旬を迎え、上昇した体温と発汗をしずめ、水分を補給し健康を維持してくれます。秋は、適度な脂肪を含んだ栗など木の実がなり、冬の寒さを乗り切るための脂肪を蓄える準備をします。冬は、大根や人参などの根菜類が土の下で冬場攝りにくいビタミンなどの栄養素を蓄え私たちの食卓で健康を担ってくれます。そして、春は、秋から冬に蓄えた脂肪やいろいろなものをいったん、キレイにするためにあえてアクや苦味の強い山菜など芽のものが出回ります。

四季とからだの変化に伴って、私たちのからだを守るように旬の野菜が順次出てきます。しかし、人間のために、そうしているのではなく、植物も生きていくために水分を蓄え、脂肪を蓄え季節を乗り切り、命をつないでいるのです。私たちは、その恩恵を受けて命をつなげているにしかすぎないのである。

食料自給率の問題が注目されていますが、まずは毎日食卓を彩り、私たちの健康を支えてくれている食べ物に感謝し日々の健康意識を高める。それが、食べものを大切にする気持ちにつながってくると信じています。

# 夏野菜のさっぱりカレー



## 材 料 2人分

なすび	中2本	ガラムマサラ	少々
オクラ	5本	ターメリック	少々
トマト	2個 (酸味があるので好みで分量の調整をしてください)	赤ワイン	50 cc
カレールウ (市販のもの)	大1/2箱	油	大さじ1
コンソメの素	1個	塩、こしょう	適量
		ご飯	適量

## 作り方

- ① なすびは、大きめの乱切りにしておく。
- ② オクラは、まな板の上で軽く塩でもみ、うぶ毛をとって熱湯にくぐらせザルにあげて粗熱をとり半分に切っておく。
- ③ トマトはざっくりと適当な大きさに切っておく。
- ④ 厚手の鍋に油をひいて、なすびを炒め、トマトを加えて、水を加え（市販のカレーに表示されている指示量）、コンソメの素をくずして鍋に入れ、煮込む。
- ⑤ 赤ワイン、ガラムマサラ、ターメリックを加えさらに煮込み、カレールウを加え、塩、こしょうで味を調整する。
- ⑥ 火を止める前にオクラをひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り付ける。