



アボカド

～アボカドで暑さに負けない体を!～

★ 高脂肪・高栄養の食品

すっかり日本の食卓になじんだアボカドは、皮のデコボコがワニの皮に似ていることから「鱈梨(ワニナシ)」と呼ばれていたそうです。「梨」というからには、アボカドは果物なのです。ご存じでしたか?食品成分表においても「果実」の分類になっているのです。アボカドは、別名「森のバター」と呼ばれ、高脂肪・高栄養の食品です。今回は、アボカドの魅力についてご紹介したいと思います。

★ アボカドのこともっと知りたい

アボカドは、メキシコ、中央アメリカ原産、輸入が中心で、西暦900年頃のものともみられるアボカドの種がペルーの遺跡で見つかったとの記載があります。日本では、平成に入ってから様々な食ブームと合わせて美容食材への注目度が上がり、今では日常の食生活にも取り入れられるようになり、健康食材のひとつと言えます。

★ 含まれる栄養成分

1個あたり 160g(皮、種を除く) : 300kcal / 脂質30g / たんぱく質4.0g

* 不飽和脂肪酸 : エネルギー源やからだの構成成分になります。

* n3脂肪酸(オメガ3) : 細胞膜やホルモンの材料になります。中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあるといわれています。

* n6脂肪酸(オメガ6) : 細胞膜やホルモンの材料になります。悪玉コレステロールを減らす働きがあるといわれますが、善玉コレステロールも減らしてしまいます。とり過ぎは逆効果。

その他、

* 脂に溶けやすい脂溶性ビタミン(ビタミンE、ベータカロテン)

* 水に溶けやすい水溶性ビタミン(ビタミンB群、ビタミンCなど)

* 食物繊維 : 豊富に含まれるので便秘の改善に。

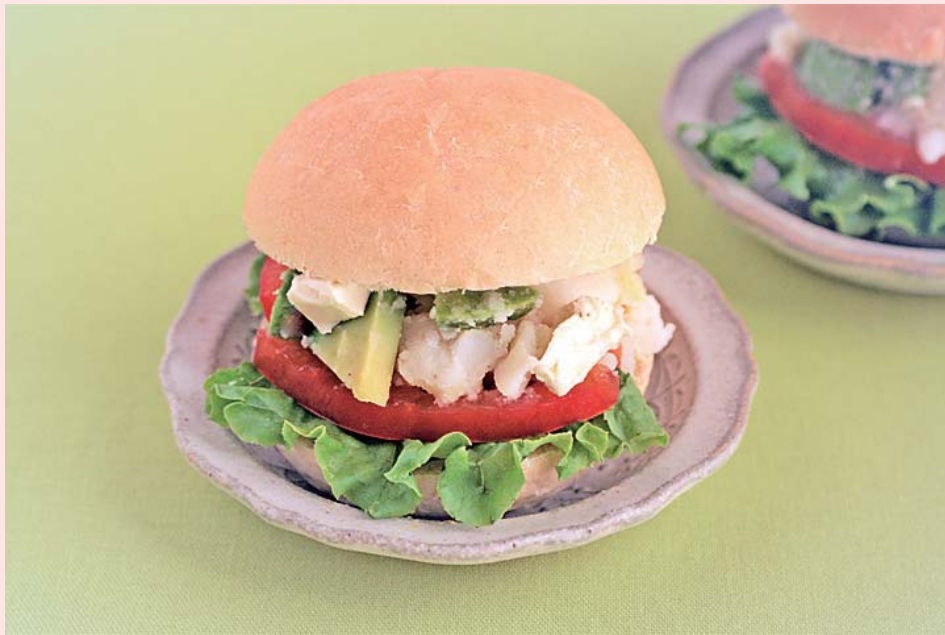
良質の脂質や抗酸化作用のある成分などを多く含みますが、ご存じの通り、脂質は、高カロリーのため食べ過ぎは肥満の原因になってしまいます。

★ からだにいいポイント

アボカドは、高脂肪ながら他の栄養素はバランスよく含まれている健康食材と言えます。夏バテで食事がすすまないときは、少量でも効率よく栄養補給できるアボカドの活用をおすすめしたいと思います。1日に1/2個を目安にサラダ、サンドイッチ、あえ物などにも応用できます。

今年の夏は、アボカドをとり入れて元気にお過ごしください。

アボカドポテトサンド



材 料 2 個分

ロールパン	2 個	じゃが芋	1/2個
ブリーツレタス	適量	塩コショウ	少々
アボカド	1/4個	トマト	30 g
レモンしぼり汁	少々	クリームチーズ (ハーブ&ペッパー)	1 個

作り方

- ① じゃが芋は、皮をむき耐熱皿に少量の水と一緒に入れてラップをかけ加熱する。あたたかいうちにざっくり崩したポテトサラダを作る。
- ② ①のポテトサラダに塩コショウし、クリームチーズ、小さく切ったアボカドを混ぜる。
- ③ ロールパンを横半分に切り、下半分のパンにブリーツレタス、スライスしたトマト、②のアボカドポテトの順に重ねて上半分のパンをのせて挟んでいただく。