

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第24回)

「ぽっこりおなか」の改善に役立つ初夏の旬野菜

2017.06.02



「ぽっこりおなか」に悩まされていませんか？30～40歳代になると徐々に代謝が低下し、必要以上に内臓脂肪が蓄積されやすくなります。健康的で引き締まった体をめざすには、代謝を高めること、そのための食生活を意識しましょう。

代表的な“代謝を高める栄養素”といえば、ビタミンやミネラル。これらは野菜や果物に豊富ですが、毎日バランスよく食べるのは難しいですね。しかも同じ物ばかりでは飽きてしまいます。無理なく楽しい食事を続けるには、やはり旬の物を取り入れたいですね。初夏の時期、栄養が偏りがちな現代人のお悩みを解決するためにピッタリなのが、今回ご紹介する旬野菜「明日葉」です。

明日葉がなぜ代謝の改善に役に立つのか、2人の先生にお話を伺いました。栄養素については、NHK「趣味の園芸やさいの時間」などに出演する恵泉女学園大学人間社会学部教授の藤田智先生から、健康効果については、メタボ予防の観点から、北千里前田クリニック院長の前田和久先生(医学博士)にご説明いただきました。

野菜博士に聞く「明日葉の魅力」

野菜園芸学が専門の藤田智先生は、野菜作り指導の第一人者で“野菜博士”とも呼ばれています。明日葉について次のようにオススメされました。

「明日葉は“今日摘んでも明日また伸びてくる”ほど、生命力の強い多年草の植物です。主に八丈島などの伊豆七島で栽培されていて、市場には4月～8月ごろまで出回ります。店頭で購入する際は、しなっていない、葉先が枯れていないものを選ぶことをオススメします」

そして明日葉の栄養素についてはこう話します。

「明日葉を切ったときに出てくる黄色い汁こそ、明日葉にしか含まれないポリフェノール「カルコン」。カルコンの他にも、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。中でも、野菜には珍しいビタミンB12は代謝を助ける働きもあります。野菜として料理に活用するだけでなく、お茶や青汁に煎じて摂取することも可能です」

なるほど明日葉の魅力は、カルコンとビタミンB12を含む特性から、健康野菜として注目されているのですね。ところで「カルコン」とは、どんな働きをする成分なのでしょう。前田先生に詳しく伺いました。

メタボ予防の専門家に聞く「明日葉の魅力」… 続きを読む