

A decorative border of various fruits including oranges, bananas, apples, kiwis, grapes, peaches, pineapples, and strawberries surrounds the text.

ういケアみなと

第29回 栄養セミナー

今が旬！
果物のビタミンレシピで
一緒に風邪予防しませんか？

2021年1月16日

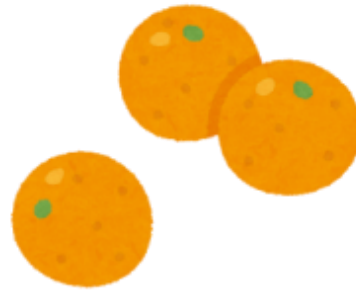
港区立がん在宅緩和ケア支援センター

ういケアみなと

ビタミン果物ナンバー1

きんかんは果物の姫

その魅力と豆知識



ミカン科の常緑低木（樹高は2mほど）。7～10月頃に花が咲き、晩秋から冬にて実がつき、黄色く熟します。柑橘類の中で、最も果実が小さいので、別名をヒメタチバナ(姫橘)ともいわれます。

花言は『思い出・感謝』

日本の主産地は和歌山のほか、宮崎、高知、鹿児島で、いずれも黒潮が流れる暖かいところです。キンカンは、他のミカン類と違って皮を食べるのが特徴。糖度が高いため、酸味が気にならず、皮、果肉も一緒に食べられます。

栄養満点のきんかん

皮ごと食べられるきんかんは『ビタミン』そのもの。ビタミンを余すことなく摂取でき、機能性果実としての利用価値も高い果物です。生のまま皮ごと食べるのが一番でスムージーやドレッシングにするなど、生の調理がお勧めです。

ビタミンCが豊富です

（ビタミンの宝庫と言われる『レモン』とほぼ同等の量）潤いのある肌つくりを助け、抗酸化作用により、美肌にも期待できます。

風邪を予防し、血管や骨を丈夫にし、がん予防にも働きます。ストレスに対する抵抗力を高めます。

ビタミンPの本体『ヘスペリジン』を含んでいます。

ヘスペリジンは、みかん由来のフラボノイド、ポリフェノール的一种で皮の部分に果実の300倍含まれていると言われています。ビタミンCの吸収を良くして、毛細血管を強くする働きがあります。血中コレステロールを改善し、血圧上昇を抑制し、動脈硬化を予防します。抗アレルギー作用や発がん抑制作用があるといわれています。

果物としては珍しく『カルシウム』が多く含まれています。

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくり、神経の緊張や興奮をしずめる働きがあります。（80 μ g / 100g）発がん抑制物質といわれる『 β -クリプトキサンチン』を果皮に多く含まれるので、抗がん作用が大きく、皮ごと食することで温州みかんの約4倍の摂取が可能です。

咳止め効果の『シネフリン』を含んでいます。

咳止めの効果は果皮のシネフリンで気管支の筋肉弛緩作用効果によるものと言われています。金柑といえば『のど飴』を想像する方も多いのではないのでしょうか。みかんなどの他のかんきつ類に比べてあまり目立たない金柑ですが、生薬名が金橘（キンキツ）と呼ばれ、昔から風邪予防や喉の痛みなどによく効くとまさに栄養の宝庫と言われています。 β カロテンやビタミンEも多く含んでいます。



ビタミン果物ナンバー2

アボカドは、果物の王様



アボカドは多くの方がスーパーフードと呼んでいるように、アボカドには栄養上の利点がたくさんあります。毎日の食事にアボカドを取り入れることは、健康に驚くべき利益をもらえます。アボカドには約20の必要不可欠のビタミン、ミネラル、カリウム、葉酸、ビタミンB群だけでなくビタミンEやビタミンKなどの栄養素が豊富に含まれています。また、抗酸化作用のある、ビタミンEをたっぷり含むアボカドには、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれていて、美肌効果のほか、悪玉コレステロールを下げてくれる効果も期待できます。

アボカド50g約1/2個含まれる主な栄養素やミネラル

銅（0.1mg）・・・1日に推奨される摂取量の10%が含まれています。血管、神経、免疫系統、骨の健康に欠かせないミネラルである銅が豊富に含まれています。

食物繊維（3g）・・・1日に推奨される摂取量の11%相当が含まれています。食物繊維は心臓病、肥満、2型糖尿病のリスクを軽減する可能性があります。また、お通じを促してくれます。

パントテン酸（0.7mg）・・・1日に推奨される摂取量の14%相当が含まれています。食物が身体のエネルギーへと変換されるのを促進します。

葉酸（45mcg）・・・1日に推奨される摂取量の10%相当が含まれています。脳が正常に機能するために重要なビタミンです。また適切に葉酸を摂取することで、早産や胎児の先天性異常のリスクを減らすことができます。

ナイアシン（1mg）・・・1日に推奨摂取量の6%相当が含まれています。ビタミンB群のナイアシンは、食物を身体のエネルギーに変換する働きをします。

カリウム（250mg）・・・1日に推奨される摂取量の6%相当が含まれています。カリウムを含んだ食品は、体内のナトリウムの排せつを促し血圧上昇を防ぐのに働きます。

マグネシウム（15mg）・・・1日に推奨される摂取量の4%相当が含まれています。筋肉および神経機能の調整など、身体の様々な部分で重要な栄養素です。

ビタミンC（4mg）・・・1日に推奨される摂取量の4%相当が含まれています。健康的な免疫機能に寄与する抗酸化物質であり全身の組織の成長と修復に不可欠な栄養素です。

ビタミンE（1 mg）・・・1日に推奨される摂取量の6%相当が含まれています。身体の組織の損傷を防ぎ、ウイルスや細菌に対する免疫システムの強化・維持を促進する抗酸化物質です。

ビタミンK（11 μ g）・・・1日推奨される摂取量の10%相当が含まれています。血液の凝固作用と健康な骨のために重要な栄養素です。

アボカドはこのように、栄養価が非常に高く、そのままでも美味しく食べられます。のちほどご紹介しますが、いろいろな料理応用できて、ほかの食品とも相性の良い優れた食品です。



ビタミン果物ナンバー3

りんごの魅力と栄養



りんごは、昔から「1日1個のりんごは医者いらず」との言い伝えがあるほど、健康・美容効果が高い果物です。

りんごのカロリーは1（250g）あたり約135kcalです。

目安として挙げると、茶わん1杯（約150g）のカロリーは240kcal、6枚切りの食パン1枚（約60g）のカロリーは約160kcalになります。りんごは、重量に対して低カロリーと言えます。

りんごの栄養素・・・りんごには飛びぬけて豊富に含まれる特徴的な栄養素があるというわけではありませんが、約85%が水分で、そのほか、ビタミン類やミネラル類がバランスよくふくまれているのが特徴です。中でも、りんごを食べるうえで知っておきたい栄養素がいくつかあります。

食物繊維（不溶性食物繊維）

食物繊維には腸をお掃除をするという役目があり、腸内環境を整えることで便秘などを解消してくれる効果が期待できます。

カリウム・・・前述した通り、ナトリウムとバランスを取りながら働くことで、体内の余分な水分を排出してくれる働きがあります。

ビタミンC・・・ビタミンCには抗酸化作用があるため、シミやしわの原因ともなる活性酸素の働きを抑えてくれます。また、それだけでなく、肌を滑らかにするコラーゲンの生成をサポートする働きもあります。美肌には欠かすことのできない栄養素になります。

ポリフェノール・・・ポリフェノールもまたビタミンCと同様に、抗酸化作用のある栄養素です。老化の原因でもある活性酸素による細胞の酸化を抑えることで若々しさを保つのに欠かすことのできない栄養素です。

腸内環境改善・便秘解消・・・りんごには水溶性食物繊維の一種であるペクチンが含まれています。水溶性食物繊維は粘性と水分の保持が特徴で老廃物を包み込んで体の外に排出してくれる働きがあります。そのため、便秘の解消に効果が期待できます。

むくみ解消・・・むくみは体に余分な水分がたまることにより、引き起こされます。そのむくみを解消するのに力を発揮する栄養素の1つがカリウムです。カリウムにはナトリウムとともに体の水分量を調整する働きがあり、余分な水分やナトリウム（塩分）を体の外に排出することで、むくみの解消をしたり、血圧を調整したりしてくれるのです。

美肌効果とアンチエイジング・・・シミやしわは活性酸素により肌が暗化することで老化していくため、美肌やアンチエイジングを目指すためにはいかに細胞酸化しないようにするかが大切です。りんごに含まれるポリフェノールは抗酸化力が強力であり、活性酸素を抑えることで老化を防ぐ効果が期待できます。

アレルギー症状の緩和・・・昔に比べると、近年ますます増えてきたアレルギー症状。りんごに含まれるポリフェノールには、抗酸化力の働き

や、ペクチンの働きによりアレルギー症状を抑える効果が期待できるといわれています。

朝に食べるようにしましょう。

りんごに含まれる栄養素のぶどう糖や果糖は、体への吸収が早くエネルギーとして使用されるため、あとは寝るだけという活動量の少ない夜に食べてしまうと、エネルギーが不要になり脂肪に変換されてしまうため注意が必要です。すぐにエネルギーとして利用されるように朝に食べましょう。また、排泄の時間である朝に生のりんごを食べることで、酵素や食物繊維を効率よく取り入れて、代謝アップや腸内環境を整える効果も期待できるため、お勧めです。

丸ごと皮つきで食べるようにしましょう。

りんごの栄養素が一番豊富に含まれるのが皮のすぐ下の皮の部分のため、皮をむいてしまうと、せっかくの栄養素を捨ててしまうことになります。皮ごと食べるとカリウムは2倍、ビタミンEは4倍摂る事ができます。

食べるときに皮が気になるという方も多いかもしれませんが、ぜひ、皮をむかずに食べてみることをお勧めします。

栄養、ビタミンたっぷりの果物を使った

ビタミンサラダレシビをご紹介します。是非お試しください!

☆ビタミンサラダの材料 (2人分) ☆

- ・リンゴ 100 g (1/4 個)
- ・金柑 50 g (2 個)
- ・キウイ 100 g (1 個)
- ・セロリ 50 g
- ・蕪または赤大根 50 g

【アボカドソース】

- ・アボカド 50 g (1/2 個)
- ・プレーンヨーグルト 50 g
- ・クリームチーズ 25 g
- ・レモン汁 10 g (1/4 個)
- ・塩、胡椒 適量

1人分

エネルギー：217.5kcal

《作り方》

- ① リンゴ1/4個は皮付きのまま芯を取り、8等分（たて4等分、よこ2等分）に切り、変色防止の為、水に浸ける。
リンゴをザルにあけ、キッチンペーパー等で水気を切る。
- ② 金柑は4等分に切り、種を取る。
- ③ キウイは皮を剥き8等分に切る。
- ④ 蕪は皮を剥き、くし形にきる。※大根は皮を剥き3mm幅の銀杏切りにする。
- ⑤ セロリは筋を取り、7mm幅に切る。
- ⑥ アボカドはくるりと半分に切り、種を取り除き、皮を剥く。
- ⑦ アボカドソースを作る。ミキサーにアボカド、クリームチーズ、ヨーグルト、レモン汁、塩、胡椒を入れミキサーにかける。
- ⑧ ボールに①から⑤を入れ混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ⑨⑦のアボカドソースを器に盛り付ける。

