

**野菜について
知っておきたいこと**
～秋田七野を中心として～

秋田栄養短期大学
小原 勇人

野菜について知っておきたいこと

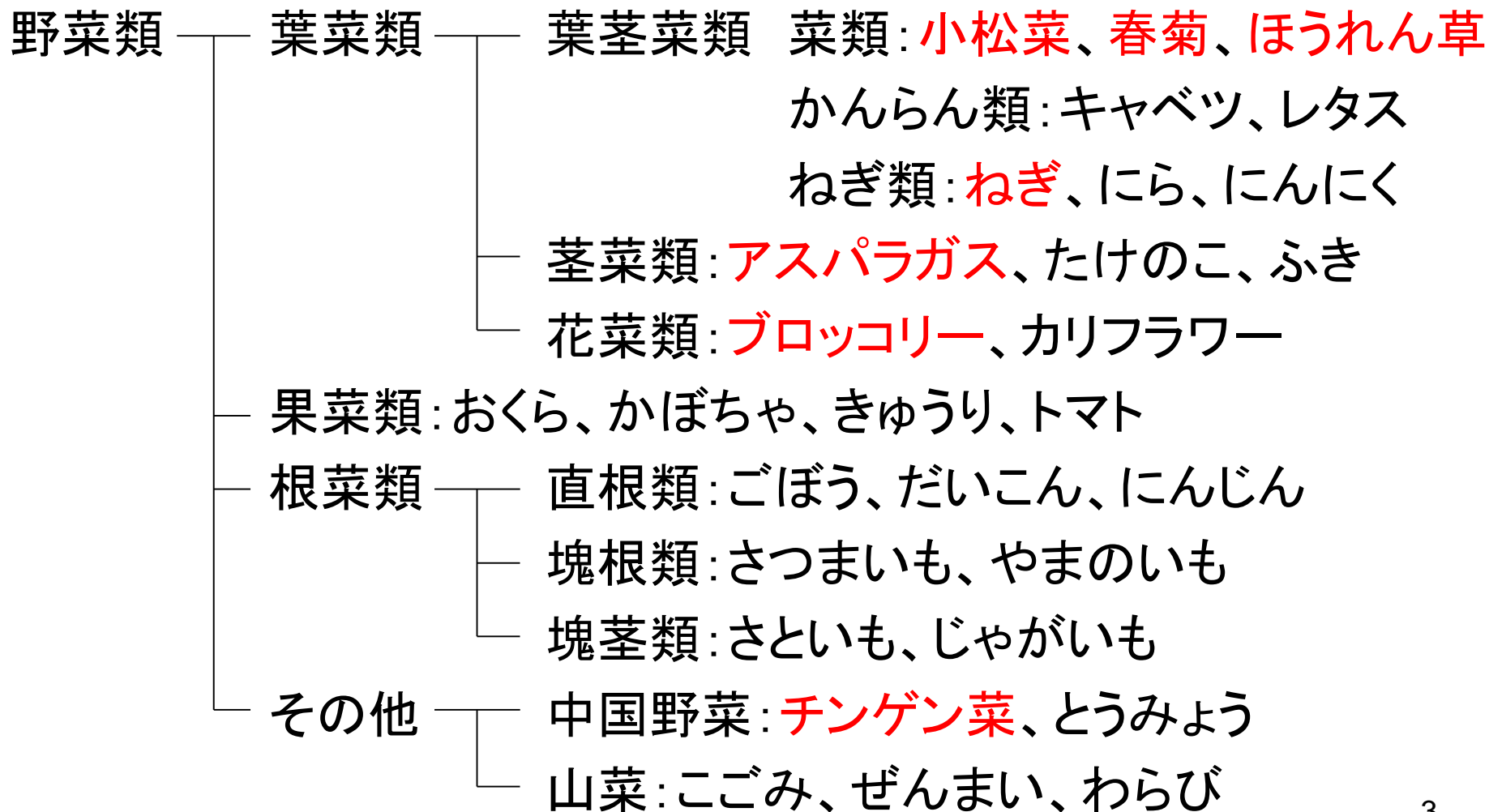
1. 「秋田七野」とは



秋田市が推進する重点7品目である小松菜、春菊、アスパラガス、ブロッコリー、ほうれん草、チンゲン菜、ねぎの7つの野菜に加え、みそや乾燥麺など、秋田市特産加工品24品目の販売促進を行う農業プロジェクトの名称。「農業」と「デザイン」という、これまで見られなかった双方の新しい関係、マッチングの中に、今後の農業の可能性を探る取組を行う。

野菜について知っておきたいこと

2. 野菜の分類



野菜について知っておきたいこと

2. 「小松菜」について

- 原産国は日本。主な産地は関東で、東京都小松川地区の特産品。旬は冬。くせのない味で食べやすい。あくも少なく、漬物、お浸し、炒め物、汁物など多彩に使える。
- 葉が肉厚で濃い緑色のもの、茎が太めで根元がしっかりしているもの、全体にみずみずしいものを選ぶ。
- カルシウムが多く、骨を強くするビタミンKも多いことから、カルシウムの吸収を高めるビタミンDと一緒にとると骨粗しょう症の予防に有効。コレステロール低下効果や発がん抑制効果が期待できるクロロフィルも多いが、加熱により壊れやすいので、ジュースとして生でとるとよい。

野菜について知っておきたいこと

3. 「春菊」について

●原産国は地中海沿岸であるが、食べるのはアジアだけ。主な産地は千葉県、大阪府。旬は冬。独特の香りと風味を持つ。あくが少なく、葉は生でも食べられる。

●葉に張りがあり緑が濃く、茎の下まで葉がたくさんついているものを選ぶ。

●春菊の香りには食欲増進、胃もたれ解消、消化不良の改善効果がある。コレステロール低下効果や発がん抑制効果が期待できるクロロフィルも多いが、春菊の場合は加熱しても壊れにくいので鍋物にうってつけ。抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、脂ののった魚介類などと一緒にとることで、吸収率を高めることができる。

野菜について知っておきたいこと

4. 「アスパラガス」について

- 原産国は南ヨーロッパ周辺。主な産地は北海道、長野県。旬は春。日本へは観賞用として伝来。茎が食用部分で、はかまが葉部分。ホワイトアスパラガスは日光に当てないで栽培する。うま味があつくせがなく食べやすい。
- まっすぐで張りがあり、穂先が開いておらず、みずみずしいものを選ぶ。
- 抗酸化作用のあるβ-カロテンやルテインを多く含む。油と一緒に調理することにより、吸収率を高めることができる。発がん抑制効果が高いとされるスルフォラファンを含むことから、がん予防に効果が期待できる。

野菜について知っておきたいこと

5. 「ブロッコリー」について

- 原産国は地中海沿岸。主な産地は茨城県、宮崎県。旬は冬。日本で普及し始めたのは1980年代からと新しい野菜。緑色のつぶつぶの1つひとつが花のつぼみで、この部分を花蕾(からい)とよぶ。くせがなく食べやすい。
- 緑色が濃く、花蕾がぎっしりつまって丸くかたく盛り上がっているもの、茎に空洞がないものを選ぶ。
- 疲労回復効果の高いアスパラギン酸を多く含む。豚肉やにんにくなど、効果を高める食材と合わせることにより、さらなるスタミナアップが見込める。毛細血管を強くし、高血圧予防効果があるといわれるルチンや、発がん抑制効果の高いセレンも多い。

野菜について知っておきたいこと

6. 「ほうれん草」について

●原産国は西アジア周辺。主な産地は北海道、愛知県。旬は冬。日本へは16世紀に伝来したが、消費が高まったのは、アニメ「ポパイ」の影響で栄養価に注目が集まった第二次世界大戦後のこと。たっぷりの熱湯でさっとゆで、水で一気に冷やすとあくが減少する。

●葉先が厚く張りがあって緑色が濃く、根元が赤くてふっくらしているものを選ぶ。

●貧血予防効果のある鉄が多い。鉄の吸収率を高めるビタミンCも多いことから、他の野菜よりも有効に鉄を吸収できる。造血作用のある葉酸も多く、魚介や肉と一緒にとることで吸収率を高めることができる。

野菜について知っておきたいこと

7. 「チンゲン菜」について

- 原産国は中国。主な産地は茨城県、静岡県。旬は冬。日本には1972年の日中国交回復を契機に入ってきた。まろやかな甘味としゃきしゃき感が日本人の好みに合い、その後普及した。軸と葉の部分を分けて加熱するとよい。
- 茎の幅が広くて厚く淡緑色もの、根元にかけて丸みがありつやがあるものを選ぶ。
- 抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが多く、相乗効果により免疫力を高めたり、風邪の予防に効果が期待できる。β-カロテンは油と一緒に調理することで吸収率が高まる。

野菜について知っておきたいこと

8. 「ねぎ」について

- 原産国は中国西部。主な産地は千葉県、埼玉県。旬は冬。日本では、「日本書紀」(720年)にも記述があるほど古くから食べられていた。東日本では甘味のある「白ねぎ」、西日本では香りの強い「青ねぎ」が一般的である。
- 白い部分の巻きがしっかりして弾力があり、緑と白の境目がくっきりしているものを選ぶ。
- 白い部分に含まれるアリシン、緑色の部分に含まれるβ-カロテンの双方に抗酸化作用がある。アリシンは豚肉などのビタミンB1と、β-カロテンは油と一緒に調理することで吸収率が高まる。

野菜について知っておきたいこと

9. 最後に

●加齢とともに、血管の老化、消化機能の低下、身体機能の低下、歯の欠損など、さまざまな老化現象が現れる。高齢者に多い便秘と骨粗しょう症予防のためにも、野菜を積極的にとることが望まれる。

●1日にとりたい野菜の量は350g。そのうち緑黄色野菜で120g、淡色野菜で230gとることが推奨されている。1日に小鉢5杯分が目安。

●「秋田七野」はいずれも栄養的価値が高い野菜である。しかも、そのほとんどがこれから旬をむかえおいしくなる。地場産のものを、上手に調理し、たっぷりいただき、健康ではつらつとしたシニア・ライフをおくっていただきたい。¹¹