



いも類・根菜類

2020年11月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

秋も深まり、かぼちゃやさつまいもの甘味が増す時期になりました。
いも類・根菜類は、11月に美味しい旬の時期になります。

いも類・根菜類は、冬に向けて寒さに負けない体を作るための栄養が豊富です。

いも類には、でんぷん質が多く含まれているため、体力を温存して、健康な体作りに役立ちます。

根菜類には、血行を促進するビタミンや代謝が良くなるミネラルが含まれています。煮物や汁物といった体を温める調理方法と相性が良いため、冬の寒さから身を守るのに効果的な野菜です。

いも類

●いも類の特徴

いも類は、食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含みます。野菜に多く含まれているビタミンCは、熱に弱く調理で破壊されやすいという性質がありますが、いも類に含まれるビタミンCは、でんぷん質で守られているため、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。

●かぼちゃ



10月から12月が旬です。緑黄色野菜であるかぼちゃは、βカロテンが豊富です。βカロテンは、疲労回復効果や免疫力強化に期待できます。かぼちゃは、お腹の調子を整えるのに欠かせない食物繊維もたっぷり含まれています。油と一緒に食べることでかぼちゃに含まれている脂溶性ビタミンの吸収率がアップします。かぼちゃの皮にはビタミンCが多く含まれているので、できるだけ皮ごと食べましょう。

●じゃがいも



じゃがいもは、春と秋の年2回収穫の時期を迎えます。春に採れる「新じゃが」は、皮が薄くてみずみずしいのが特徴ですが、秋に採れるじゃがいもはでんぷんの量が多く、ホクホクとした食感が楽しめます。

じゃがいもはビタミンCを多く含み、「畑のりんご」と呼ばれています。豊富なでんぷん質がビタミンCを保護しているため、加熱調理でも破壊されません。

根菜類

●根菜類の特徴

根菜類は、糖質を多く含みミネラルやビタミンが多いのが特徴です。

食物繊維が豊富で、ダイエット効果や体を温める保温効果などが期待されています。

水分が少なく硬い野菜が多いこと、加熱すると甘みを増すことから、煮込み料理やスープなどといった長時間加熱する料理に向いています。



●にんじん

10月から12月が旬で、βカロチンが多い野菜です。βカロチンは体内に取り込まれると、ビタミンAに変換され、肌や粘膜、免疫機能を正常に保つ働きがあります。風邪やウイルスからの感染予防、肌荒れや眼精疲労の改善に効果的です。

βカロチンは皮の内側に多く含まれているため、皮付きのまま調理すると良いでしょう。秋に採れるにんじんは、加熱することでさらに甘みが増します。油と一緒に調理すると、体内に吸収されやすくなるので、炒め物などがおすすめです。



●ごぼう

11月から2月頃が旬を迎える野菜です。便秘の解消に良い食物繊維や善玉菌を増やす効果があるオリゴ糖、抗酸化作用があるポリフェノールなどが豊富に含まれています。