Sprout!

Vol. 170
成城木下病院 栄養科

ごぼう－動脈硬化予防

「今も昔も野菜の薬」ごぼう

ごぼうは細長く地中に伸びる特徴から「幸せが細く長く続く」という延命長寿の象徴と考えられ、古くから「薬草」として利用されていました。「クロロゲン酸」というポリフェノールは動脈硬化やがん予防などの働きがあり、血糖の上昇を抑える「イヌリン」がふくまれているなど栄養面が豊富に含まれています。

動脈硬化　予防

EPA・DHA	ビタミンE・C	ポリフェノール
血液サラサラ	細胞膜のダメージを防ぐ	しなやかな血管に
・魚介類	・魚介類 ・フルーツ ・緑黄色野菜	・ナッツ類 ・ワイン ・緑黄色野菜

ごぼうの真っ黒ごま炒め

WELLNESS & Food Information

11/5 ごまの日

ごまの日の由来

2017年、全国胡麻加工組合が、「いい（11）ご（5）ま」と読む語呂合わせから制定した記念日です。健康に良いとされるごまを多くの人に、もっと食べてほしいという想いからつくられました。

ごまの種類

種子の外皮の色によって「白ごま」「黒ごま」「金ごま」の３種類に大きく分けられます。

白ごま
最も消費されている種類で、ごま油の原料で使用されています。世界各地で生産され、国内でも生産されています。

黒ごま
他と比べて香ばしい香りが強め。料理の彩りにも重宝します。香りの強い野菜の胡麻和えなどに使用するのがおすすめです。

金ごま
白ごま、黒ごまと比べると油分が多く、旨味の強さ、奥深い香り、コクが特徴です。生産量が少なく、トルコで多く栽培されています。

ごまの栄養

ごまの種類による栄養価の差はほぼないとされています。
ごまの成分の５０％以上をしめる脂質は、体内で合成できない良質な脂肪酸である「リノール酸」、「オレイン酸」を含んでいます。
ごま特有成分である「セサミン」は、活性酸素を除去する抗酸化作用があり、老化を防ぐ効果が期待できます。
おいしく健康になれる食材の一つとして、ぜひ食卓にごまを取り入れてみましょう。