

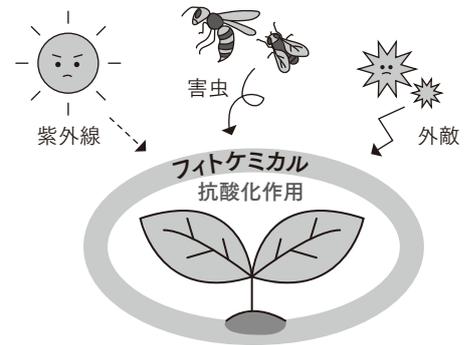
# 栄養ガイド & -4月- 旬を楽しむレシピ 自然の力「フィトケミカル」を取り入れよう

管理栄養士  
榊 玲里

フィトケミカルという言葉をご存知でしょうか？

耳慣れない言葉かもしれませんが、皆さんがご存知のイソフラボンやリコピン、カテキンなどもフィトケミカルの一種で、植物が紫外線や昆虫などの外敵から体を守るために作り出された色素や香り、辛味、苦味などの機能性成分です。

フィトケミカルはまだ研究段階でもあり、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの5大栄養素のように1日に必要な量や人間の健康にどれほど寄与しているかは明確にはなっていませんが、抗酸化作用を持ち、健康維持に大切な成分とされています。



## 旬の野菜をたくさん食べよう！

春は菜の花やキャベツ、ブロッコリーなどアブラナ科の野菜で独特の辛みや苦みをもつ野菜が多く出回りますが、この辛みや苦みもフィトケミカルです。フィトケミカルは1万種類以上あるとされており、1つ1つの植物に様々な機能性成分を含んでいます。食卓に並ぶ野菜がワンパターンになりがちですが、旬の野菜をとり入れながら様々なフィトケミカルを摂取していきましょう。

分類		主な化合物	主な所在
ポリフェノール類	フラボノイド	ケルセチン	タマネギ、モロヘイヤ、サニーレタス
		アントシアニン類	ナス、赤シソ、ブルーベリー、黒大豆
		カテキン類	緑茶、リンゴ、赤ワイン
		イソフラボン類	大豆
	フェノール酸化合物	クロロゲン酸類	ナス、ゴボウ、シュンギク、モロヘイヤ
		ロスマリン酸	シソ、エゴマ等のシソ科植物
有機イオウ化合物 (含硫化合物)	イソチオシアネート	アリルイソチオシアネート、スルフォラファン	アブラナ科野菜
	チオスルフィネート	アリシン等	ニンニク、ネギ、タマネギ、ニラ
	スルフィド類	ジアリルトリスルフィド、アホエン	ニンニク、ネギ、タマネギ、ニラ
テルペノイド	カロテノイド	カロテン	緑黄色野菜
		リコペン	トマト、金時ニンジン、スイカ
		ルテイン	ホウレンソウ、ブロッコリー
		カプサンチン	赤ピーマン、赤パプリカ、赤トウガラシ
		β-クリプトキサンチン	温州みかん、柿、ビワ、赤ピーマン
	モノテルペン	ベリルアルデヒド	シソ

参考：野菜茶業研究所研究資料 第9号

### Recipe

## 菜の花とあさりののにんにく炒め



### 【材料 (2人分)】

菜の花 …… 1束(200g)      オリーブオイル …… 大さじ1  
 あさり …… 300g      白ワイン(なければ酒)…大さじ2  
 にんにく …… 1かけ      塩・胡椒 …… 適量

### 【作り方】

- ①菜の花は3cm幅に切る。あさは3%の塩水に浸けて砂出しをしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて、弱火で加熱する。にんにくの薫りがたってきたら菜の花を入れて、中火で全体に油がまわるまで炒める。
- ③あざりと白ワインを加えて蓋をして、あさりの口が開くまで加熱したら塩と胡椒で味を整える。