

# 季節のおすすめ食材 夏



## モロヘイヤ



### モロヘイヤの栄養

6月から8月にかけて旬を迎えるモロヘイヤの原産地は、エジプトと言われ、その栄養価の高さから『王様の野菜』と呼ばれるようになりました。

老化の原因とも言われる活性酸素の働きを抑制するカロテンが、ニンジンに次いで非常に多く含まれ、細胞の老化を遅らせて皮膚や粘膜を健康に保ちます。カロテンは茹でると、吸収率が上がると言われています。

また、日本人に不足しがちなカルシウムやビタミンKも多く含まれ、骨粗しょう症予防も期待できます。その他、鉄やビタミンC、ビタミンB群、食物繊維など様々な栄養をバランス良く含んでいます。

### ネバネバ成分の健康効果

モロヘイヤを細かく刻むと、粘り気が出てきます。このネバネバ成分は、糖とたんぱく質が結合することによってできる多糖類で、優れた保水力を持っています。

この優れた保水力で涙の働きを安定させ、ドライアイの改善効果が期待できます。

また、消化器や呼吸器の粘膜を保護し正常に保ち、胃炎や胃潰瘍の予防や、ウィルスの侵入を防ぐことで様々な病気を予防する効果もあります。

このネバネバ成分は、水溶性食物繊維の一種であるため、コレステロールや糖の吸収を抑制する作用にも期待できます。