

季節のおすすめ食材

冬



にんじん (人参)



にんじんの栄養

緑黄色野菜の代表とも言われるにんじんには、 β -カロテンが豊富に含まれています。

β -カロテンは、約3分の1が小腸で吸収され、体内で必要な量に応じてビタミンAへと変換されます。ビタミンAへと変化した β -カロテンは、体内で他の栄養素の働きを促進します。ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンEなどの成分は、ビタミンAが十分に存在しないと、本来の働きや効果が発揮されないことが解っています。また、体内でビタミンAに変換されなかった β -カロテンは脂肪組織に蓄えられ、 β -カロテンとしての強力な抗酸化作用を発揮します。抗酸化作用とは、体内に発生した活性酸素を除去する作用のことです。活性酸素が増加しすぎると、老化の促進や、動脈硬化、などの悪影響があります。

*夜盲症とは、暗いところでものが見えにくい状態で、先天性ものと後天性のものがあります。

*黄斑変性症とは、ものを見るとときに重要な黄斑という組織が加齢などによって変化することで、

ものが歪んで見える、視野が暗くなる・欠ける、視力が低下するなどの症状がでます。

失明を引き起こす病気として注意が必要です。

β -カロテンの健康効果

- ☆ 夜盲症*の予防・改善効果
 - ・ビタミンA不足による後天性の夜盲症や視力低下を予防できます。
- ☆ 黄斑変性症*の予防
 - ・抗酸化作用を持つ、ビタミンC、Eや亜鉛などと一緒に摂ることで、黄斑変性症の進行を遅らせる効果があります。
- ☆ 粘膜を健康に保つ
 - ・口、鼻、のどなどの粘膜を健康に保つ効果があります。粘膜が健康でないと、体内に病原菌やウィルスが侵入しやすくなり、風邪をひいたり口内炎ができたりします。
- ☆ 肌のトラブルを予防する
 - ・皮膚の新陳代謝を高める作用があるため、 β -カロテンが不足しがちだと肌のかさつきや、ニキビなどのトラブルにつながります。
- ☆ ガンを予防、および抑制する効果
 - ・ガンは、細胞の遺伝子が活性酸素によって傷つけられることで発生しますが、 β -カロテンの持つ抗酸化作用で、遺伝子の損傷を防止する効果があるためガンの予防や抑制の効果が期待できます。