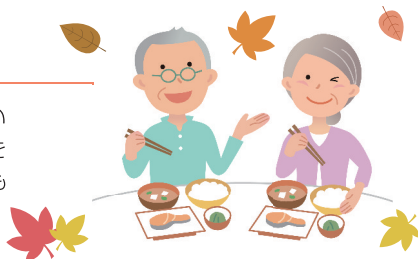


暮らしのメモ帳

「暮らしのメモ帳」では
生活の中で役に立つ、面白いまめ知識を
お届けします。心豊かに過ごす快適な暮
らしの隠し味に、ぜひお読み下さい。

第36回 旬の食材を食べよう!

秋と言えば食欲の秋。なにかと食べ物が美味しい季節ですね。旬のものを食べることは、その食材が一番美味しく食べられるのはもちろん、カラダにも良い効果があるのです。



なぜ旬のものが良いの?

旬とは、野菜にとって一番良い生育条件が整った環境で育てられ、最も成熟している時期です。たとえばトマトなどの夏野菜はもともと暑さに強く、夏の太陽をたっぷり浴びて栄養を蓄える植物ですが、これが冬だと日差しが弱く、さらに寒くて育ちにくいです。

ほうれん草や大根などの冬野菜は寒さに強く、冬の低温の中でじっくりと太陽の光を浴びて少しずつ栄養を蓄えていく植物です。これが夏に育てようとすると日差しが強すぎて、栄養を蓄える前にぐんぐん育ってしまい、栄養が十分に蓄えられていない状態になってしまいます。

旬のものと、そうでないもの(ハウス栽培などで年中出回っているもの)の栄養価は比較すると2倍~それ以上違うという結果が出ています。

旬と食品の性質

食べ物は性質が分かれているをご存知ですか?からだをあたためる「陽性食品」、からだを冷やす「陰性食品」、どちらにも偏らない「間性食品」。これらの性質には旬も大きく関わっています。

暑い夏、涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜・果物には暑い夏を乗り切るために、体を冷やしたり、食欲増進したりする効果があります。

一方、寒くなる秋から冬にかけては、体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。つまり、旬の食材は、その時期の体が欲する食材なのです。

スーパーには、一年中さまざまな野菜がそろっていますが、食材の本当の旬の時期をしっかりとおぼえておき、食材選びに役立てましょう。

