

ニンジンの効用

主な栄養成分には、カロチン、ビタミンA、カリウム、食物繊維などがあります。ガン予防、美肌力アップや、アレルギー抑制に効果があります。

- 1** カロチン… 英語名のキャロットはカロチンに由来していることから、人参にはβカロチンが特に多く含まれます。緑黄色野菜の中で実に多く、また他の野菜では微量しか含まれないα-カロチンも豊富で、80種程の野菜の中でバランスNo.1です。
 - α・βこちらの両方を一緒に取ると、より良い効能が期待できるのですね。
βカロチンは、特にお肌に良く、抗酸化力が抜群です。紫外線によって発生した、活性酸素を消去し、色素沈着や、シミ・しわを予防します。
 - 人参のβカロテンは、身体に入ると、血液中のLDL（悪玉）コレステロールに付着して、血液を綺麗に保ってくれますので、若々しくいられるのですね。

- 2** ビタミンA… 皮膚や粘膜を正常に保ち、お肌の潤いと密接に繋がっています。眼精疲労にも効果的です。

- 3** カリウム… 血圧を下げ、減塩効果もあるので、高血圧の予防や改善になります。

- 4** 食物繊維… バランス抜群に含まれており、

便通を良くしてくれる不溶性、コレステロールの排出を促してくれる水溶性が1：3の割合で含まれているので、健康維持・ダイエットに適した食材です。

(ポイント)

- 栄養成分の多くが皮の近くに含まれており、できれば皮ごと一緒に摂取する事をお勧めします。極力、皮を薄く剥きましょう。
- βカロテンは脂溶性なので、油と一緒に摂ると効率良く吸収できます。
- 人参にはビタミンC・Eも含まれていますが、だいこんおろしと混ぜたり、お酢やレモンを少量入れることで、より良い状態で栄養が摂取できます。
- 人参の一番美味しい季節は秋から冬にかけてです。人参に含まれているカロチンの量や甘味は、16~20℃で増えるので、夏は冷蔵庫・冬は野菜室での保存が良いですね。どちらの場合も水気を良く摂り、新聞紙に包むと新鮮さが持続します。

人参ジュースを継続して摂取すると、花粉症や食物アレルギーに強い体質になると言われています。