

「夏バテ知らずの体をつくる“えだまめ”」

えだまめは、大豆を未成熟な時期に収穫したものです。大豆と同様に良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1、葉酸、カリウム、カルシウムなどを豊富に含んでいます。また、大豆にはごくわずかしかな含まれないビタミンCやβカロテンも豊富で、野菜と豆類のいいところ取りと言えます。たんぱく質は体の組織の材料となります。脂質の一種であるレシチンは神経伝達物質の合成を助けて記憶力や集中力を高める働きが期待されています。ビタミンB1は効率よくエネルギーを作り出す働きがあり夏バテ防止や疲労回復に効果的です。葉酸は、赤血球の産生に関与して、造血機能を担っています。その他にもポリフェノールの一種である、大豆イソフラボンや大豆サポニンなどの特有な成分も含まれます。大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た働きして、ホルモンバランスの乱れによる不調や、更年期障害の緩和などに役立ちます。大豆サポニンは高い抗酸化作用を持ち、血圧やコレステロール値を下げたり、肥満を予防・改善したりするのに役立ちます。

【DATE】

和名 枝豆
 英名 Soybean
 分類 マメ科ダイズ属
 原産 中国北東部
 旬 7~9月

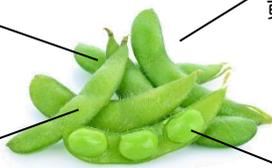
〈良いものの選び方〉

うぶ毛が濃くきれいに生えている

葉や茎、さやの表面がみずみずしく黄色くなっていない

実が膨らみ過ぎずさやにくびれがある

実が膨らんでいて粒が揃っている



「デトックスで整える“桃”」

桃は生命力が強いことから邪気を払う力があるとされ、中国では昔から“長寿の果物”とされてきました。日本に伝わってきたのは弥生時代とされ、食用として本格的な栽培が始まったのは明治時代です。その後、品種改良が重ねられ、甘味が強く、果汁が豊富で、とろけるような食感の日本の桃は世界でも高い評価をされるようになりました。桃には果物の中でもトップクラスのカルシウムが含まれています。カルシウムはナトリウムを排出することで体内の水分調節を促す働きを防止したり、便などの老廃物をスムーズに体外へ出したりする作用があります。腸内の善玉菌を増殖させたり、整腸作用によって便を排出しやすい状態にしたりしてくれる水溶性食物繊維のパクチンも豊富に含まれるデトックス効果の高い果物です。

【DATE】

和名 桃
 英名 Peach
 分類 バラ科サクラ属
 原産 中国北部
 旬 6~9月

〈良いものの選び方〉

地肌がやわらかい

果皮にキズや押された跡がない

皮が青く、硬いものは熟していないため、常温で追熟させる

ずっしりと重みがある

ふっくらと丸みがありバランスのよい形

