

# アクに大事な栄養素！ なす



夏野菜の代表格の一つである「なす」。成分の90%以上が水分で栄養素が少ないと思われがちですが、実は抗酸化作用や生活習慣病の予防に優れた効果を発揮する成分を多く含んでいます。夏バテの予防・解消にもおすすめの野菜です。

## 〈 なすに含まれる有効成分 〉

皮に含まれるポリフェノールの一種。コレステロール値を低下させるため高血圧・脂質異常症などに◎



果肉に含まれるポリフェノールの一種。なすの「アク」の正体。強い抗酸化作用があり、美肌効果・老化予防に期待できる。

アクの抜き過ぎはもったいない！

水溶性ビタミン様物質。コレステロール・血圧を下げ動脈硬化の防止に◎。胃液の分泌を促し、食欲不振の解消にも◎

血圧上昇を抑制し、身体の熱を逃がす作用があるため、夏バテ解消に◎腎機能障害を持つ場合は摂取量に注意が必要！

## ●おいしく食べるには??

油との相性が非常に良いため、良質で新鮮な油を使用した「揚げ浸し」がおすすめ。高温の油でサッと揚げればベト付かずにおいしく仕上がります。浸し汁には出汁で薄めたポン酢を使えばよりさっぱりと食べられます。

炒め物や焼き物にするときは、事前に油をまぶし、常温から調理を始めるとトロトロジューシーななすになります。



焼き茄子の煮浸し



麻婆茄子



茄子ミートスパ



なすの田楽