

# 栄養だより

平成23年 8月 NO.195

厳しい残暑がつづいております。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **ナスニン** について紹介します

・◎～・●～・ ナスニン とは…? ～◎～・●・

茄子の紫色の皮に含まれている物質。

強い抗酸化力をもつアントシアニン系色素と呼ばれるポリフェノールの一種。

・●～・◎～・ ナスニン の効能 ～・●～・◎・

茄子の約90%以上は水分。ナスニンは紫色の皮の部分に多く含まれていて、なすをおいしく美しく見せている。漬け物に鉄くぎなどを入れるのは、ナスニンを鉄イオンと結合させ、さらに色よく仕上げるため。色素を安定させることにより、ナスニンをより多く摂取できる効果もある。

他、ナスニンの抗酸化力は、ガンや生活習慣病のもととなる活性酸素を抑える力が強い。またコレステロールの吸収を抑える作用もある。

・◎～・●～・ ナスニン の調理について ～◎～・●・



水溶性のため、煮物やみそ汁だと、色素(ナスニン)がだし汁に溶け出して黒くなってしまいます。ナスニンを効率よく摂取するには、炒め物や揚げ物などの油を使った調理が良い。但しなすは、油の吸収

率も良いので、エネルギーを控えたい方は注意が必要です。