



栄養だより



平成 30 年 5 月 No. 263

由良病院 栄養科

木々の緑が目まぶしい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「アスパラガス」です。



アスパラガスの歴史

アスパラガスはヨーロッパでは、春を告げる野菜として紀元前から栽培されるほど古くから人々に親しまれています。日本へは 18 世紀後半、江戸時代中期にオランダ人によって観賞用として伝わり、大正 12 年に北海道でアスパラガスの本格的な栽培が始まりました。



アスパラギン酸ってなに？

アスパラガスの穂先に多く含まれるアミノ酸の一種で、アスパラガスから発見されたことからこのように名づけられ、私たちの体に様々な効果をもたらします。



疲労回復効果

アスパラギン酸には体のスタミナをつけて、疲労に対する抵抗力を高める作用があります。また、疲労のもととなる乳酸の分解を促進する働きもあります。



体調を整える効果

私たちの体は約 50~70%が水分でできており、そのうちの約 3 分の 2 が細胞内液、約 3 分の 1 が細胞外液として存在します。病気などにより両者のバランスが乱れてしまうと体調不良を引き起こします。**アスパラギン酸**は、不足しているミネラルを細胞の中に運び、体液のバランスを整える働きがあります。



その他の旬の野菜・果物

