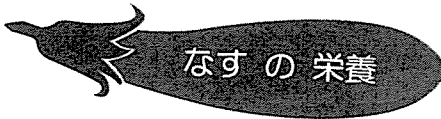


・・・今回は結局、漬けものになったけど、ぼくたちナスは、焼く、煮る、蒸す、揚げるなど、たくさんの調理法があるって感謝されてるんだ。

それに、和食、中華、洋食、どんな料理からも人気があって・・・。夏は旬だから、特に忙しいよ。

ん？ 栄養がないんじゃないかって？

そんなことはないよ。今から説明するね！



なすは、90%以上が水分なので、栄養が多いとは言えませんが、とてもいい栄養が含まれています！

◆ ナスニン

皮に含まれる紫色の色素で、ポリフェノール的一种。

強い抗酸化作用があり、老化防止に役立つ。目の疲れをとる作用も。

◆ カリウム

体内のナトリウムと余分な水分を体の外に出す働きがあるため、

高血圧予防に良い。また、水分といっしょに熱も出して体のほてりをしずめる効果があるため、夏バテ解消にも役立つ。

◆ 食物せんい

夏野菜の中では、多く含まれている方。

便秘を改善し、腸内環境を整える働きがある。

あっ それから、なすの種類っていくつあるか知ってる？
なんと・・・世界で1000種類ぐらい、日本だけでも200種類ぐらいあるって言われているんだ！

スーパーでよく見かける「千両なす」、それから「長なす」「^{ばい}米なす」、京都の「^{かも}賀茂なす」、からし漬けにする「小なす」、あと・・・あっ、忘れるところだった。泉州の「水なす」！

他にもいっぱいあるから、もし興味があったら調べてみてね。

