

# 食を楽しむ、考える。

vol. 28

「秋なすは嫁に食わずな」のことわざには、「秋なすは果肉がじまって、より一層おいしくなり、嫁に食べさせたくないという説」や、「体を冷やす作用が強いので、秋口の嫁の体調を思いやる姑の説」などがあります。



HPでレシピを見る  
No.2722

調理例：なすびの甘辛煮

115 毎週企画 茨城県でんでん倶楽部

## 産直 なすび

5本(混サイズ)

天ぷら・炒め物・漬物・焼きなす・煮物にも。

小ぶりのM以上で、果皮にキズや茶変色があるものも入ります。



198円

# なすび



管理栄養士  
齋田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。

## なすに含まれる機能性成分 ポリフェノールの抗酸化作用に期待

なすの皮の紫色はアントシアニン系色素のナスニンで、コレステロールの上昇を抑制する作用があり、生活習慣病予防が期待されています。さらにこのナスニンや、なすに含まれるその他のフラボノイド、アクの成分クロロゲン酸などのポリフェノールには強い抗酸化作用があり、動脈硬化予防や抗がん作用が期待されています。ただ、これらは水溶性なので長時間水にさらさないように注意しましょう。

薬膳や漢方では、なすは体を冷やす食べ物とされてきました。のぼせやほてりのある時におすすめの野菜です。