

# これからおいしくなる🍆茄子🍆についてご紹介

# 栄養だより

## 夏と秋に採れる茄子の違いって？

『夏ナス』  
気温が高く強い日差しを浴びて成長するため、皮が厚くなり、種もやや多めで育ちます。

『秋ナス』  
昼夜の寒暖差が大きく、日差しもやわらかくなってから育つので、皮が薄くて柔らかく、うま味も強くしっとり水分を含んだ実になります。種も少なめで口当たりがよいです。

ナスの95%近くが水分で構成されています。ビタミン等は他の野菜と比べて少なく栄養がない野菜と思われるかもしれませんが、食物繊維やポリフェノール・カリウム・葉酸などが含まれています。特に茄子に含まれているナスニンというポリフェノールは強い抗酸化作用を持っています。

## ナスの栄養をムダなく取るには2つの事に気をつけましょう

### ①皮ごと食べる

ナスニン等のポリフェノール・食物繊維は皮に多く含まれているので皮ごと食べるのが良いでしょう。皮が固いと感じる場合には、細かく切れ込みを入れて加熱すると食べやすくなります。

### ②水にさらす時間は少なく

ナスに含まれているビタミン・ミネラルは水溶性のものが多く長時間水に浸けておくと流れ出てしまいます。灰汁による変色防止で水にさらす場合は5分程度に留めましょう。



## 9月のピックアップメニュー!

				<b>7</b> 赤飯
		<b>6</b> おろし豚カツ		<b>8</b> <span style="color: red;">NEW</span> 豆腐の ミートグラタン
<b>11</b> 冷やし中華		<b>13</b> 麻婆茄子		
<b>18</b> 敬老お祝膳	<span style="color: purple;">敬老の日</span>	<b>20</b> ちらし寿司	<b>21</b> 出汁巻き卵	<b>23</b> おはぎ
	<b>27</b> 焼うどん		<b>29</b> お月見団子	

2023年9月  
第143号  
発行 万寿苑栄養課