



ルミエールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

## 冷却効果野菜で夏を乗りきろう!!

夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、なかでもナスの冷却効果は強く、暑さ負けしそうな時やのぼせ、ほてりが強い時に食べると効果があります。

ナスの特徴である紫色はナスニンという色素でポリフェノールも含まれています。(右図)

ナスは果肉がスポンジ状で油との相性がよいため、植物油のリノール酸やビタミンEの摂取に役立ち、コレステロールが気になる人におすすめです。

### ナスの主な栄養素

ポリフェノール  
老化防止  
ガン予防

ナスニン  
コレステロール  
値を下げ動脈  
硬化予防

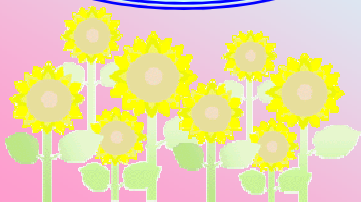
### 選び方

濃い紫色で光沢があり傷やひびがないもの。へたの切り口がみずみずしくとげがチクチクするものを選びましょう。

### ナスのおろしあんかけ



簡単でさっぱりと  
食べられます。



#### 材料(2人分)

ナス…150g  
大根…85g  
砂糖…大さじ1  
醤油…大さじ1  
みりん…25CC  
水溶き片栗粉  
(片栗粉…大さじ1/2  
水…大さじ1/2)  
大葉…1枚  
揚げ油(食物油)

#### 【作り方】

- ① ナスを乱切りし、揚げます。
- ② 大根おろしを作ります。
- ③ 分量の砂糖、醤油、みりんを煮、水溶き片栗粉を入れとろみをつけます。
- ④ 大葉を千切りにし、揚げたナスに、大根おろし、あん、大葉を盛り付け出来上がり。

### ナスの薬効と利用法

ナスのへたを10日ほど干し、歯茎や唇の腫れ、舌のただれなどの患部に塗ると炎症を沈め痛みをとれる効果があります。また、打撲や捻挫、軽いやけどには、冷蔵庫で冷やしたナスで湿布をすると炎症がしずまります。

