

なす



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	22 Kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
炭水化物	5.1 g
ナトリウム	0 mg
カリウム	220 mg
カルシウム	18 mg

（5訂食品成分表）

選び方）濃紫紺色が鮮明で、光沢がよく、張りがあり、トゲが硬いものが新鮮です。

保存）新鮮なものを求め、即日消費が一番ですが、どうしても保存したい場合には、水分が逃げないように1個ずつラップに包み冷蔵庫の野菜室に入れます。冷やし過ぎはいけないので、5℃以下にならないようにしましょう。

特徴）カリウムが豊富です。カリウムは、ナトリウムとのバランスを保つ役目を果たすので、塩分の摂りすぎを防いでくれる効果が期待できます。

油を吸いやすいのが欠点ですが、逆に言えば油との相性がよいと言えます。油で調理すると甘みが出て、実がとろけるように柔らかくなります。それ自体の味が淡白な分、どんな食材とも合う食品です。

起源）原産はインドです。日本へは、奈良時代に中国から伝わったとされています。1200年も前から日本人に親しまれてきた野菜です。

豆知識）ことわざ 「秋なすは嫁に食わずな」

お嫁さんのことを大事に思う思いやりの言葉です。

なすは身体を冷やす効果があるので、お嫁さんが体調をくずさないようにとの説、なすには種が少ないことから、子宝に恵まれないことを案じて食べさせないとの説、どちらにしても、お嫁さんを大切に思う姑のやさしさです。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社） 食材図鑑（小学館）

問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課

栄養難病担当 0284-41-5895