

# にんじん



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	37 Kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.1 g
炭水化物	9.1 g
ナトリウム	24 mg
カリウム	280 mg

（5訂食品成分表）

## セリ科ニンジン属

- 選び方）色が鮮やかで、表面がなめらかな、あまり大きすぎないものを選びましょう。赤みが強いものほどカロテンを多く含みます。
- 保存）水分がつくと、そこから傷みが始まります。保存する時は、水気をよく拭いて、新聞紙で包んで野菜室で保存しましょう。新聞紙が余分な水分を吸い取ってくれます。
- 特徴）にんじんは、根を食べる野菜の中では珍しく緑黄色野菜です。オレンジ色の色素はカロテンで、体内でビタミンAに変わります。カロテンは油に溶けやすいので、油と一緒に調理すると吸収利用が促進されます。
- 起源）ニンジンは、ヨーロッパ型とアジア型に大別されますが、ルーツは同じで、アフガニスタンが原産です。ヨーロッパ型は、ペルシア、アナトリアを経てヨーロッパに伝わり、オランダで現在のヨーロッパ型の基礎ができました。一方、アジア型は、シルクロードを経て中国に入って確立しました。日本へは、江戸時代後期にアジア型が渡来し、急速に伝播しましたが、品質は良いのですが長根で収穫が難しいアジア型は、現在、短根で扱いやすいヨーロッパ型に押されて、唯一アジア型として栽培されているのは、金時(京ニンジン)のみとなりました。

豆知識）今の子どもは「にんじん」が大好き！昔は、にんじん、ピーマンといったら子どもが「嫌いな野菜ベスト5」に入っていたと思います。品種改良により「にんじん特有の香り」が薄くなったせい、最近の栃木県に行った調査でも、子どもの「好きな野菜ベスト5」に、にんじんが入っています。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社） 食材図鑑（小学館）他

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