

「 疲労回復におすすめのスタミナ食材 ～にんにく～ 」

中央アジアが原産とされ、エジプトやギリシャなどでは紀元前から薬用や香辛料として利用されていたと言われている“にんにく”。日本へは8～9世紀ごろに伝わってきて、**滋養強壮作用**をもつ薬用植物のひとつとして使われていました。

日本で香辛料として使われるようになったのは第二次世界大戦後の昭和20年代に入ってからです。香辛料として使われている部分にはんにくの地下茎が肥大してできた鱗茎(りんけい)の部分です。土の外に伸びる若い緑色の茎の部分はにんにくの芽として利用されています。にんにくには、ねぎの間に豊富に含まれている香り成分の**硫化アリル**が豊富に含まれています。**硫化アリル**は体内で**アリシン**へと変化をして糖質をエネルギーに変えることのできる**ビタミンB1**と結びついて**アリチアミン**と呼ばれる物質を作ります。アリチアミンが体内で作られると**ビタミンB1**の持つ**疲労回復効果などを持続させる**ことができます。

また、アリシンは強力な抗酸化作用を持っていて**生活習慣病予防効果**がある他、**代謝を良くしたり、血行を促進**したりするなど多くの効果が期待されています。この他にも、たんぱく質の代謝をサポートして、**皮膚や粘膜を丈夫に保つビタミンB6**や**動脈硬化を予防する葉酸**、余分なナトリウムの排泄を促して**高血圧を予防するカリウム**なども含まれています。健康につながる成分がたくさん含まれているにんにくですが、その分刺激の強い野菜でもあります。食べ過ぎると胃を痛めたり、下痢になってしまったりすることがあります。生では1日1片、加熱した場合でも1～2片程度にとどめるようにするのがおすすめです。



【 DATE 】

和名 大蒜
英名 Garlic
分類 ユリ科ネギ属
原産 中央アジア
旬 5～8月



「 栄養豊富な、世界三大美果のひとつ ～マンゴー～ 」

チェリモヤ、マンゴスチンとともに世界三大美果のひとつに数えられているマンゴー。インドや東南アジアで紀元前から栽培されていて、日本へは明治時代に伝わってきました。日本では1970年ごろに栽培が始まり、現在では宮崎県産の「太陽のタマゴ」など高級な贈答品として目にする機会も増えて

きました。マンゴーは**βカロテン**を豊富に含んでいて、体内に入ると必要に応じて**ビタミンA**へと変化します。ビタミンAは**視覚機能を正常に保ったり、皮膚や粘膜の健康を守ったりする**他に、体内の活性酸素を除去して体内の老化を防ぐ働きがあります。また、**生活習慣病予防**にも効果があるとされています。

その他にも、**美肌づくり**に欠かすことのできない**ビタミンC**や毛細血管を広げ、**血行を促進する**ビタミンE。**貧血予防**に効果のある**葉酸**など数多くの栄養素を含んでいます。宮崎県や沖縄県など国産の主流品種であるアーウィン種はアップルマンゴーとも呼ばれ、皮がリンゴのように真っ赤になり、とろけるような舌触りと濃厚な甘みが特徴です。フィリピンでは、ペリカンマンゴーと呼ばれるカラバオ種が主流です。

ほどよい酸味となめらかな舌触りが特徴です。タイではナンドクマイ種やマハチャノ種が主流で淡い酸味とさわやかな香りが特徴です。

マンゴーは**ウルシ科の植物なのでかゆみや発疹などアレルギーの症状が出てしまうことがあるので取扱いには注意が必要です。**



アーウィン種 カラバオ種 ナンドクマイ種
マハチャノ種

【 DATE 】

和名 マンゴー
英名 Mango
分類 ウルシ科マンゴー属
原産 インド、マレー半島
旬 5～8月(国産)
2～7月(フィリピン産)
3～6月(タイ産)

