



イラスト：小林裕美子

ナス 個性豊かな地方品種が古い歴史を物語る

ナスのヒミツ

東日本では卵形の小型が主流で、西日本では長ナス、大長ナスなどが多い



ナスのプロフィール

【分類】ナス科

【原産地】インド

【和名】なすび

【おいしい時期(旬)】6月～9月

【主な栄養成分】ナスニン、コリン、カリウム、ビタミンK、葉酸、食物繊維 など



原産地はインド東部で、日本には8世紀ごろ中国から伝えられたといわれ、奈良時代には栽培されていたのさらに寒

い時期でも食べられるよう、江戸時代から促成栽培が始まっていたといわれている

見分け方

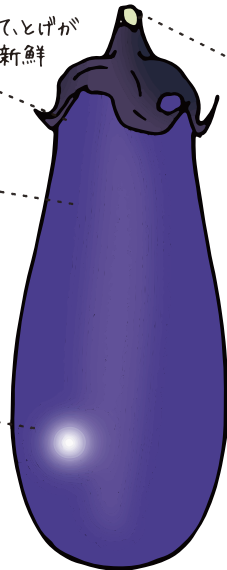
へたがピンとしていて、とげがとがっているものが新鮮

へたの切り口が新しい

持ったときにずっしりと重みを感じるもの。軽い物は鮮度が落ち、みずみずしさが失われている可能性が高い

皮に張りつやがある

表皮に色むらがなく、ふっくらとして自然の丸みがある



ナスの子カラ

体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれている

ナスの紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン系)やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると健康・美容に効果的

ビタミン

葉酸

食物繊維

カリウム

利尿作用
むくみの解消
高血圧予防



保存方法



冷やし過ぎ厳禁

寒いのが苦手

5度以下の低温の場合、皮や果肉が褐変したり、締まって硬くなるなど低温障害を起しやすいため

常温か冷蔵庫の野菜室で保存



新聞紙 ラップ

エコノミークラス症候群

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

エコノミークラス症候群とは、航空機による旅行の際、エコノミークラスのような狭い座席に長時間座っているときに多く起こることから、この名前が付いています。

ただしこれはエコノミークラスに限らず、ファーストクラスでも起きますし、じっと座ったままの状態が続く新幹線、長距離バスなどの利用客にも起こることがあります。

原因は、窮屈な場所に長時間座っていると、脚の静脈に血の塊(血栓)ができ、立ち上がったときに、その血栓が肺に流れてきて血管に詰まり、肺塞栓症(そくせん)を起こす恐れがあるからです。症状としては、突然呼吸困難や胸の痛みが起り、意識がなくなります。死亡する危険性が高い病気です。

その理由の一つは、狭い座席に長時間座っていると、下半身の静脈の流れが悪くなること。もう一つは、体が脱水症状になるので、血液が粘っこくなるのが挙げられます。

大地震のときなど、避難所で座ったままの被災者に対し、保健師さんたちが、盛んに体操や脚のマッサージをやっている場面がありますが、これはエコノミークラス症候群をでき



るだけ防ごうということで、実施されているわけです。

飛行機では、窓際の席に座ってしまうとトイレに立ちにくく、できるだけ水分の摂取を控えて、トイレに行く回数を少なくしようとしている旅行者をよく見かけますが、これはエコノミークラス症候群を起こしやすくなり、はなはだ危険です。

従って、時々水分を摂取することが大事ですが、注意したいのは、水分を補給するつもりでビールやコーヒーを大量に飲まないこと。ビールやコーヒーは利尿作用があり、かえって脱水に拍車(はくしゃ)が掛かります。

下肢の血流の循環の悪化を防ぐには、時々下肢を動かす(トイレに頻繁に行くのが一番良い)こととマッサージが有効です。長時間旅行のときは靴を脱いで、時々足を動かすことを心掛けてください。