



イラスト：小林裕美子

ナバナのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】12月～4月ごろ

【主な栄養成分】
βカロテン、ビタミンB1・B2・C・K、葉酸、カルシウム、鉄分、カリウム など



ナバナ 春を告げる栄養満点野菜

見分け方

葉と茎の色が鮮やかで、柔らかくて張りがある

切り口がみずみずしく、変色がない

鮮度が落ちて乾燥すると切り口が白っぽくなり空気ができる



つぼみが開いておらず、堅く小さく締まっている

ナバナの子カラ

さまざまな栄養を豊富に含む優れた野菜のおひたしやあえ物、炒め物などにするに食べやすくたくさん食べられるので、効率良く摂取できる

主な栄養成分

β-カロテン
抗酸化作用があり
活性酸素を除去

カルシウムやビタミンK
骨の健康維持

その他、造血作用のある葉酸や鉄分、整腸作用のある食物繊維も多く、高血圧予防に良いとされるカリウムも多い。美容に良いとされるビタミンCも含有

期待される効果

心臓梗塞予防
動脈硬化予防
がん予防
風邪予防
便秘予防
骨粗しょう症予防
冷え症予防
貧血予防

β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するなどの働きがあり免疫力を高めたり、風邪やがん予防などに効果があるといわれています

ナバナのいろいろ



菜の花(在来種系)

主に花茎・つぼみを食用とするの濃い緑色の15cmほどの長さで、束ねて販売されることが多く、昔ながらの在来種、また改良品種もある。北関東の「かき菜」も在来種の一つ



アスパラ菜(オータムポエム)

中国野菜の紅葉苔(こうさいたい)と菜心(さいりん)を掛け合わせた品種のアスパラ菜のような風味があり、甘味が強い



菜花(セイヨウアブラナ系)

主に花茎と葉を食用とするの濃い緑色の癖や苦味が少なく、在来種系に比べて甘味がある。博多のブランド菜花「おいしい菜」、江戸東京野菜「のらぼう菜」などがある

手荒れを防ぐには

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

毎年冬になると、手荒れがひどくなります。こうしたところに、炊事や洗濯などの手を使う仕事が増えると、余計に手荒れがひどくなります。それを防ぐには、どうしたら良いのでしょうか。

寒くなると湿度も下がり、空気が乾燥してきます。そのため皮膚も乾燥し、皮膚の一番外側にある角層が障害されやすく、それが手荒れを起こしやすくなります。

まず皮膚に対する刺激をできるだけ避けることです。まず食器洗いや洗濯などの水仕事をするとき、洗剤などの刺激物に直接触れないようにします。

症状の現れ方は、まず手がカサカサして乾燥します。その後、赤味が出て炎症が起き、湿疹やかゆみを伴うようになります。炎症が強くなると、ひび割れが起き、時には手を使う仕事ができないほどの痛みが出てきます。

冬場に、お湯などで食器洗いをすると、皮膚の表面を覆っている皮脂が流されて、皮膚が乾燥しやすくなります。そのため、水仕事の際は、ゴム手袋を着けて行うよ



うにします。皮膚の弱い人の場合は、ゴム手袋だけではかぶれを起こすこともあるので、木綿の手袋の上にゴム手袋をすることをお勧めします。

手荒れの予防には、手を使った後は、きちんとケアをすることが大事です。水でぬれた手をそのままにしておくと、手が乾くときに角層の水分も蒸発してしまうため、皮膚が余計に乾燥してしまいます。

水仕事後のぬれた手は、きちんと水分を拭き取るようにしてください。また、その後すぐ、保湿剤を塗っておくようにしましょう。

主な保湿剤には、油性のワセリンや尿素入りのクリーム、乳液などがあります。よく手荒れを起こす人は、日頃から予防のために水仕事の後や入浴後などに、小まめに塗っておくと良いでしょう。