



管理栄養士がお伝えする



令和2年9月発行 キタバ薬局 管理栄養士 薫作成

9月のテーマは「なす」 どんな調理法にもなじむ万能野菜！！

なす特有の栄養成分 **ナスニン**

なすの紫色はナスニンによる紫色！

ナスニンは抗酸化作用の強いポリフェノールの一種です
なすの皮に多く含まれ、ビタミンCやビタミンEと同様に
強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます

何にでも合う **万能野菜**

くせがなく和洋中どの料理にも合います
なすの栄養成分は皮に多く含まれるので
焼いたり炒めたりする際も
皮ごと調理するようにしましょう！

調理のポイント

なすは油に通すことで切り口
が油でコーティングされ
水に溶け出しやすいナスニン
の流出を防げます
油と料理することで、独特の
渋みもほとんど感じなくなり
アク抜きの手間も省けます！



予防に役立つ

動脈硬化予防
がん予防
高血圧予防
コレステロール吸収抑制
眼精疲労の緩和

なすは切り口が酸素に触れる
ことで変色し渋みの原因に…
切ってすぐに調理することで
アク抜きの必要がなくなります！

買う時のポイント

ヘタの部分のトゲがしっかり
立っているものは新鮮です！
持った時にずっしりと重みを感じ
るものを選ぶのが良い◎

なすの **保存**の方法

なすは寒さ・乾燥に弱いため
冷蔵庫に入れる場合は1つずつ
ラップで包んで保存袋に入れるのが
オススメ！

<なすを使ったおすすめメニュー>

なすに含まれるポリフェノールで生活習慣病予防に効果が期待できるかも？！

*** なすとパプリカのマリネ (2人前) *** (1人前 エネルギー 70kcal ビタミンC65mg カリウム 126mg)

材料 なす 40g 赤パプリカ 40g 黄パプリカ 40g オリーブ油(炒め用) 6g 酢 6g オリーブ油(マリネ用) 4g 砂糖 4g

作り方 ①なすは1cm幅の輪切りにし、パプリカは、乱切りにする。②熱したフライパンに
オリーブ油を入れ、①を炒める。③温めた酢、オリーブ油、砂糖を混ぜ合わせ、
なすとパプリカを和えて完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

