

アスパラガス

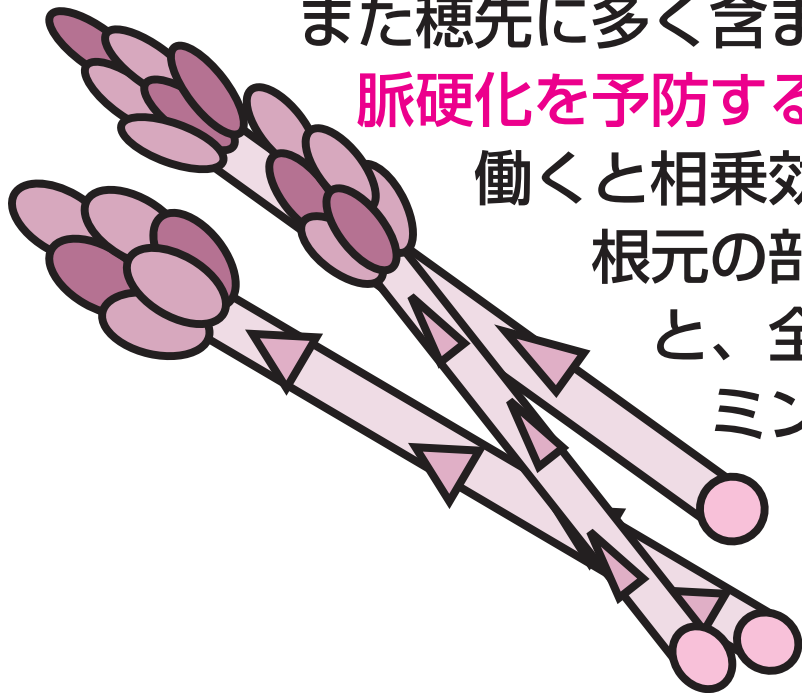
ユリ科の多年草で、原産地は南ヨーロッパからロシア南部です。江戸時代に日本に伝えられていますが、本格的な栽培は明治になってからとされています。

グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがありますが、種類は同じでホワイトアスパラガスは収穫前に土をかぶせて軟化栽培したものです。

アスパラガスから発見されたと言うアミノ酸の一種である**アスパラギン酸**はからだの新陳代謝を促し、**疲労回復に有効とされます**。利尿作用もあり、**腎臓や肝臓の機能回復にも効果がある**と言われます。

また穂先に多く含まれる**ルチン**は、**毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防する**成分として知られています。ビタミンCと一緒に働くと相乗効果を発揮し、**抗酸化作用がいっそう強まります**。

根元の部分がかたいので、その部分だけ皮をむいてゆでると、全部が柔らかく食べられます。ゆでると水溶性ビタミンが失われるため、**栄養面を考えれば焼く・揚げるなどの調理法がおすすめです**。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。