

# ごぼう

ごぼうはキク科の野菜で、土の中で一本の長い根として育ちます。野菜として食べているのは日本だけで、煮物やきんぴらなど日本料理には欠かせない野菜の一つです。ごぼうは主に根を食べますが、葉の部分を食べる「葉ごぼう」という品種もあります。秋から冬が旬で、4月あたりからは柔らかい新ごぼうが出回ります。

ごぼうはにんじんやほうれん草のおよそ倍の食物繊維を含み、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維の両方をバランスよく含んでいます。中でも水溶性食物繊維は腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える作用があります。また不溶性食物繊維はコレステロール値を抑制する作用や腸のぜん動運動を活発にさせる作用があります。そのため便秘解消や大腸がん予防などに効果が期待できます。また、強い抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれ、かぜ予防やアンチエイジングなどにも効果があるといわれています。

ごぼうの栄養素は皮に多く含まれていますので、皮は皮むき器を使わず、包丁の背やタワシなどでこすり洗いすると栄養素をむだなくとることができます。

