

# スポーツ栄養士監修 「皮」の栄養

日常生活でも吸った酸素の約2～3%が「からだのサビ」の原因となる活性酸素に変化します。スポーツをするとより多くの酸素を取り込んで代謝を行った分だけ、体内で「活性酸素」が多く生成されます。

野菜や果物の皮にはこの活性酸素の悪い働きを抑えてくれる抗酸化物質であるビタミンCやファイトケミカル（カロテンやポリフェノール）などが含まれており、日光から守るために外皮に増えるといわれています。他にも外皮には柔らかい実を守るために食物繊維が多く含まれ、便秘改善にも効果があります。

最近では、皮やへた、外側の葉の部分、芯、種やワタなどの野菜くずを使った「ベジブロス」が注目されています。「ベジタブル=野菜」と「ブロス=だし」という言葉が合わさり「野菜だし」を意味します。

ベジブロスは両手一杯分ほどの野菜くずに水と料理酒を加えて弱火でじっくり煮出します。使用する野菜で香りや風味、色が変わり、野菜の種類が多いほど美味しい野菜だしができます。

皮の残留農薬が気になる場合は、多くの農薬が水に溶けやすい性質があるため、皮をむく前に流水でしっかりと洗い流しましょう。

