

美容に効果的！アボカドの栄養

～栄養素や食べ頃を見分けるコツ～

アボカドの栄養素と働き

◆①ビタミンE◆

ビタミンEは、脂溶性のビタミンで「若返りのビタミン」とも呼ばれており、老化や生活習慣病の原因とされる活性酸素の増加を抑える働きがあります。また、ビタミンEは末梢血管を拡げて、血行を促進するため、冷え性や肩こりの改善に役立ちます。アボカド自体に脂質（油脂成分）が含まれるため、そのまま食べても効率よくビタミンEを摂取できます。

◆②食物繊維◆

食物繊維は人が持っている消化酵素では分解できない成分で、便通を改善したり、糖質などの吸収をゆるやかにしたりする性質があります。アボカドは食物繊維を含むため、便秘の改善や血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。また、食物繊維には、腸内の有害物質やコレステロールを吸着して、体外に排出する働きがあるため、アボカドを食べると腸内環境を整えられます。



◆③カリウム◆

カリウムは必須ミネラルの一種で、細胞の水分を維持し、浸透圧を調整できます。カリウムの特徴は体内のナトリウムを体の外に出すことで、余分な塩分を排出するため、むくみや高血圧の改善が期待できます。アボカドは特にカリウムが豊富な果物であり、塩気の強い料理が好きな方におすすめ。カリウムは水にさらすと溶け出す性質がありますが、アボカドはカットしたらすぐに食べられるため、カリウムを損なう心配がありません。

◆④葉酸◆

葉酸は水溶性ビタミンの一種で、細胞の生産や再生を促し、体の成長を助けます。「造血のビタミン」とも呼ばれ、赤血球の生産に大きく関わるビタミンです。また、胎児の発育にとって大切な栄養素とも知られており、妊娠前後の女性には欠かせない栄養素です。アボカドの葉酸の含有量は、果物の中でもトップレベルのため、葉酸を摂取したい方にはおすすめの果物です。



◆⑤脂質◆

アボカドは多くの脂質を含み、「森のバター」とも呼ばれています。脂質と聞くと懸念されがちですが、アボカドの脂質にはオレイン酸という不飽和脂肪酸が多く含まれ、悪玉コレステロールを抑える働きがあります。酸化したコレステロールは心筋梗塞などの原因になるため、アボカドは生活習慣病の予防に役立ちます。



食べ頃なアボカドの見分け方

◆色をチェック◆

アボカドの色を確認して、熟成の具合を確かめましょう。アボカドは熟成が進むにつれて、皮の色が緑色から黒色に変わっていくため、全体が黒く色づいたら、ちょうど食べ頃です。すぐに食べたい場合は、全体が黒色のアボカドを選びましょう。2～3日後に食べ頃を迎えたい場合は、緑色と黒色の中間を選ぶのがおすすめです。鮮やかな緑色のアボカドは、固すぎて食べられませんが、長期間の保存に適しています。また、注意点としては、あまりにも黒すぎるものは、熟しすぎている場合があるため、腐っていないか確認してから、食べるようにしてください。

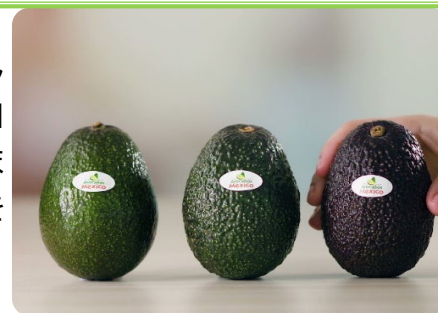
◆生で食べる時のポイント◆

ヘタをチェックしてグラつき具合を確認しましょう。適度にヘタがグラつくアボカドは、食べ頃のサインです。アボカドは熟成が進むと水分がぬけて、ヘタの周りが沈んでいき、ヘタと果肉との間に隙間ができます。まったくグラグラしないものは、食べ頃までもう少し時間がかかります。ヘタが簡単に取れてしまうアボカドは、完全に熟しきっているでしょう。



◆硬さをチェック◆

アボカドの表面にそっと優しく触れて、果肉の固さを確かめてみましょう。適度なやわらかさがあるアボカドは、食べ頃です。触ってブヨブヨと指が沈んでしまうアボカドは、熟しすぎている可能性があります。できるだけ長く保存したい場合は、表面にハリのあるアボカドを選びましょう。なお、アボカドに強く触れると傷む原因になるため、固さを確かめるときは、できるだけ優しく触れるようにしましょう。



食べすぎ注意!!

栄養価が高いアボカドはカロリーも高いため、普段の食事に毎日アボカドをプラスすると太る原因になります。なお日本人の食事摂取基準（2020年度版）では、18歳～29歳男性（※）における1日当たりの脂質目標量は58.9g～88.3gです。アボカド1個（可食部150g）の脂質は26.3gもあり、アボカドを1個食べると1日当たりの脂質目標量の1/3程度を摂ることになります。なのでアボカドは、1日1/2～1個程度を目安に食べるとよいでしょう。

ビタミンBが豊富で、疲労回復にぴったりのアボカド。熟しすぎても、ディップにしたり、トーストに塗ったり使い方は色々です。豊富な栄養素もあり本当におすすめな食材です。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報（アドレス）につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局
TEL055-222-2131
ウエノ さくら 薬局
TEL055-279-7661
ウエノ 東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ 石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノ 南薬局
TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ 中央薬局
TEL055-223-2265
ウエノ 薬局富士見店
TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy