



アスパラガス

アスパラガスの歴史は古く、古代ギリシャ、ローマ時代からスタミナをつける野菜として栽培されていました。

グリーンアスパラガスは、甘みと香り、シャキッとした歯触りが特徴で、ビタミンA・B1・Cがバランス

良く含まれており、特にカロチンの含量は多く、代表的な緑黄色野菜のひとつです。

また、豊富に含まれているアスパラギン酸は、体内でアミノ酸の一種となり、新陳代謝を活発にして体力を高め、疲労回復や肌を健康に保つ働きをします。エネルギー源として最も利用されやすいアミノ酸と言われており、栄養ドリンクにも配合されている成分です。

穂先にはルチンが豊富に含まれています。このルチンは、毛細血管の弾力性を高め血行を良くするため、血圧を下げる効果が期待できます。

ただし、アスパラガスはプリン体が多めなので、尿酸値が高い人は注意が必要です。



アンズ

アンズの種を割ってみると、アーモンドのような茶色の薄皮に覆われた仁（さね）が入っています。これは杏仁（きょうにん）と呼ばれ、咳を止めたり痰を抑えたり、喘息を改善する効果があるため、古くから漢方薬として使われています。

また、アンズはβカロテンの含有量がずば抜けて多く、これが体内で抗酸化作用になるビタミンAとして働くことから、アンチエイジングに適していると言われていています。またリンゴ酸やクエン酸も多く含まれていることから疲労回復に効果的です。

アンズの手頃な食べ方としては、干しアンズ、アンズジャム、シロップ漬（アンズのコンポート）などで、手作りしてみるのもいいかもしれません。ホワイトリカーに漬けたアンズ酒は、疲労回復によいとされるので、これからの季節にぴったりです。

アンズの実には美味しいうえに効用が高いため、日々の生活の中で上手に取り入れたいですね。