



CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 11/Mar/2013/vol.237

Butterbur Sprout フキノトウの効果

厳しい冬を越し私たちに春の訪れを告げる山菜たち、古くは冬には食用となる野菜も少なく春先に芽を吹く山菜は欠乏していたビタミンやミネラルやアミノ酸を補う貴重なものでした。更にその中でも「フキノトウ」はフキノン・フキノール、クロロゲン酸、カロチン、ビタミン C、鉄分などをバランスよく豊富に含んでいます。特に山菜に含まれる苦味を持つ成分のアルカロイドは、人の体内の細胞に「春が来たことを告げる」様に体内を活性化し冬の体から活発な春へと目覚めさせてくれると言われていています。それは人間が自然の中で歩んできた長い歴史の中で作られた生理なのかもしれません。そしてこの苦みの元になっているポリフェノールの一つであるフキノール酸は、血中のアレルギー症状を引き起こすヒスタミンを抑える効果があることから「花粉症」の一部の症状に効くと言われていています。自然の摂理の中で食されてきた山菜は、その季節の中で私たちにとって最も自然に必要な、体に良く優しい食品なのかもしれません。「花粉症」のみならず、デトックス、アンチエイジング、マクロビオティック等の見方から旬の食材「山菜」をとらえるのも面白いかもしれません。