

# 季節の味覚 驚きの「旬」パワー

栽培技術の発達や食材輸入の拡大などで季節感が薄れがちな昨今ですが、最も多く収穫でき、味も良い食べ物の「旬」には、大きなパワーがあるようです。

## 柿が赤くなると医者が青くなる

旬の食べ物と健康に関わることわざも多く、昔から日本人は旬の食材の健康効果を実感し、心待ちにしていたことが窺えます。

- 「柿が赤くなると医者が青くなる」(秋)
- 「サンマが出ると按摩が引っ込む」(秋)
- 「大根どきの医者いらず」(冬)

## 旬に食べれば栄養価倍増！

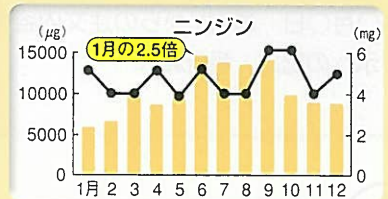
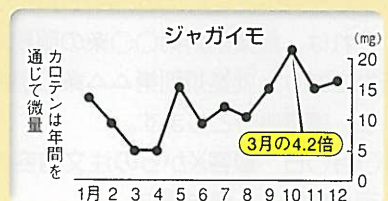
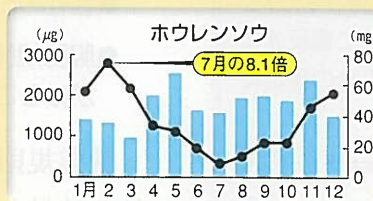
同じ食べ物でも、旬の時季とそうでないときでは栄養価が大きく異なります。例えば、秋が旬のサンマやイワシは、DHAやEPAが春から夏にかけての2～3倍あるといいます。特に野菜などに含まれるビタミン類は、季節変動が大きいようです(下記資料参照)。

### 野菜のビタミンの通年変化

南北に長い日本列島は、微妙に旬の時季がずれます。それぞれの地域で旬を見分けるには、量が多く出回っており、しかも一番価格が安い時ということがポイントです。

□ カロテン(左軸)  
● ビタミンC(右軸)

※女子栄養大学辻村卓教授らの調査から。(首都圏での調査)



## 食材と人間のバイオリズムが連動？

食材と人間のバイオリズムは関係しており、旬の食材は人間がその季節に必要な栄養素をたっぷり含んでいるといいます。

**春** 山菜等の苦味成分などは春ののぼせを防ぎ、冬の間蓄積された老廃物を排出する。  
(タラの芽、菜の花、筍、サワラなど)

**夏** 暑い夏に必要な水分とビタミン類の多い野菜・果物などが多く出回り、体を冷やし、むくみを取り、利尿を促す。  
(スイカ、トマト、キュウリ、ナスなど)

**秋** 冬の寒さに備えて脂肪の多い木の実や魚が盛りとなる。また、夏に疲れた胃腸の調子を整えるものも多い。  
(栗、きのこ、さつまいも、サンマなど)

**冬** 体を温める根野菜が多くなる。乾燥や風邪予防に効果的な食材も豊富。  
(白菜、ネギ、大根、みかん、マグロなど)

## 【今月のことば】 できるか、できないかではなく、どうしたらできるかを考える

古田貴之 (千葉工大・未来ロボット技術研究センター所長)

14歳のとき脊髄の難病によって余命8年と宣告されるが、リハビリによって奇跡的に回復する。このときの車椅子生活の体験が「不自由なものを不自由でないようにする」という独自のロボット開発を目指すきっかけとなり、世界初の人工知能を搭載したサッカーロボやバック転ロボを開発する。当時、複雑な構造である人間型ロボットの研究は、周囲の誰もが敬遠したが、「これができれば、どんなロボットの開発だって可能はずだ」と思ったという。