

# 琉球大学学術リポジトリ

## 夏野菜をふやせ！－野菜の本命はビタミン－

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 友寄, 長重, Tomoyose, Choju メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20440">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20440</a>

# 夏野菜をふやせ!

## 野菜の本命はビタミン

沖縄の主な夏野菜はカボチャ、トウガ、キヌウリ、ヘチマなどのウリ類とナスで、これらは日本種のカボチャを除きビタミン類の生産力が低く、百グラム当たりの含有量も少ないものです。それで出来るだけビタミン含有量の高い野菜を作り、夏のビタミン欠乏に打ち勝ち、国民保健を向上するように努めなければなりません。そのためには貯蔵力の高い野菜を貯わえ、耐暑性の強い葉菜、根菜を多く作り、また食用に供することが出来る野草を採集してビタミン類の補給に努力することです。沖縄で最も不足するのはビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cなどであります。ではこれらの重要な供給源をひろってみましょう。

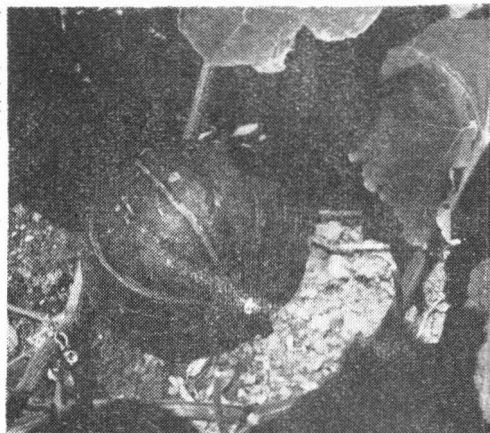
### 1、ビタミンAをふくむ野菜

ビタミンAが不足すると夜盲症(トリ目)になり、発育が悪く、伝染病にかかり易くなります。一日の必要量は5,000—7,000国際単位とされています。肝油、バター卵黄、ウナギなどの動物性食品にも多く含まれていますが私達は殆ど90パーセントまでは植物性食品から摂取しています。ニンジン、カボチャ、黄色のイモなどに含まれているカロチンという色素は人体に吸収されてビタミンAに変わります。これらの野菜も出来るだけ色の濃いものを作ることが望ましく、補給にはシソ(アカナ)、カラシナ、水前寺菜(ハンダマ)が適しています。シソの葉には100グラム中20,000国際単位も含まれ、ビタミンAの王者と云われるニンジンよりも遙かに多いです。にもかかわらず、これを自生にまかせ、周辺にあっても利用しないということはなんといっても、もったいない話です。計画的に栽培したいものです。また、トウモロコシの一種であるスイートコーンもビタミン類の給源としてよく、大いに普及されるべいのものです。

### 2、ビタミンB<sub>1</sub>をふくむ野菜

ビタミンB<sub>1</sub>が欠乏すると食欲減退し、疲労し易くな

ビタミン量の多いカボチャの一つクロカワ種



シソはアカナとよばれ誰もが知っているが、ビタミンAの王者とは知る人が少い。



水前寺菜(ハンダマ)もビタミンAが多い夏野菜です。



り、脚気、神経炎を起し易くなります。B<sub>1</sub>は穀物のはい芽、ぬか、豆類に多く含まれています。白米を主食とする日本人は相当B<sub>1</sub>が欠乏していると云われます。野菜はB<sub>1</sub>の給源としては有力なものではありませんが、イモ類やゴマなど含有量の相当高いものもあります。イモ類には又ミネラルの一種であるカリが相当含まれていますので、われわれの日常の合理的な食生活のためにはイモ類100グラムも必要とします。ビタミンAの補給と共に、肉色の濃いイモ類を作るようにしましょう。

### 3、ビタミンB<sub>2</sub>をふくむ野菜

ビタミンB<sub>2</sub>が欠乏すると発育が害され、胃腸粘まくに炎症を生じ易くなります。初期の症状は口角炎として現われます。酵母や卵、牛乳等畜産物に多いので、一番不足しがちなビタミンです。しかし野菜中豆類に多く含まれていますのでサヤマメ等も多く作り、ビタミンB<sub>1</sub>タンパク質の補給と共に心掛けるようにしましょう。また大豆も未熟の中に収穫し、サヤのままむして副食に利用できます。

### 4、ビタミンCをふくむ野菜

ビタミンCが欠乏すると壊血病になり、出血し易く、伝染病にかかり易くなります。歯齦炎という歯ぐきの病気でその欠乏が分ります。Cは野菜、イモ類、果実、茶で供給されますが、私達は殆ど90パーセントは野菜、イモ類からとっています。キヌウリ、カボチャ、スイカ、ニガウリなどの夏野菜に幾分含まれていますが、これら瓜類やナスだけでは十分に摂取することは出来ません。暑さに強い葉根菜類も多く栽培し、これの補給に努めなければなりません。それにはトキナンダイコン、ミノワセダイコン、カラシナ、サトウサイ、オクラ、ピーマン、ネギ、ニラ、八重山かざら、ようさい(ウンチエー)ウイキョウ(イーチョウ)などを栽培し、ニンニク、タマネギを貯蔵し、ニガナ、ヨモギ等の野草を採集し、利用するよう努めるべきです。大根、カブは根よりも葉の方にビタミンA、Cを始め総て多く含まれていますから、密植して若い中に次々と間引きして葉を利用すべきです又ビタミンCは熱に非常に弱いものですから、寄生虫の危険性がなければ出来るだけ野菜を生で食べるべきです西洋人は好んで生野菜を食べます。

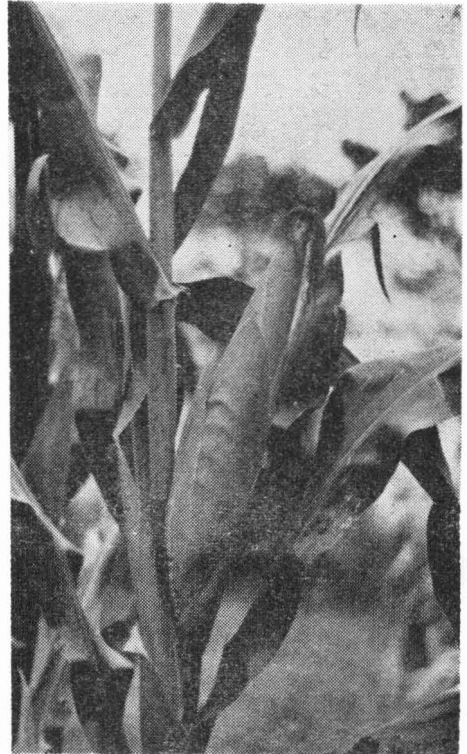
ピーマン、セルリー、チシャ、タマネギ、ネギの白い部分、ニンジン、サヤマメなども生で塩をふりかけて食べられます。

(友 寄 長 重)

セルリーはいかが？  
セルリーのいいところはそのニオイですよ！



味を覚えると忘れられないのがスイートコーンです。畝の周囲や区切りなどに簡単につくれます。



タマネギは保存して野菜の少ない夏に利用しましょう。

