

「大塚にんじん」の秘密

～免疫力を上げるβ-カロチン～

市川三郷町の肥沃な土壌で栽培された大塚にんじんは、太く長く、濃い鮮紅色で独特の風味と甘さがあります。収穫時には、80センチ～120センチにまで成長するものもあります。栄養価もとても高く、通常のニンジンと比較して、カリウムは約1.4倍、ビタミンB2は約3倍、ビタミンCは約2.3倍、β-カロチンは約1.5倍、食物繊維は約3.4倍となっています。

日本食品標準成分表によりますと、通常のニンジンは47年前に比べると品種改良などによりビタミンAで62%減、ビタミンCで57%減、鉄分で40%減というように多くの栄養成分が減少傾向にあります。一方、国民栄養調査によりますと、日本人のミネラル摂取量は、その多くが基準所要量に達していないことが判明。成人の平均摂取量を見ると、たくさんの加工食品に使われるリンやナトリウムは多いものの、カルシウム、銅、鉄、亜鉛は所要量に満たず、80%程しか摂れていません。十分な栄養素を摂るためには、「大塚にんじん」のような高い栄養価を持つ野菜を摂取することが重要になってきます。

ニンジンに多く含まれるβ-カロチンには、活性酸素の働きを抑制することにより、がんや生活習慣病を予防する効果が期待されています。また、β-カロチンは体内でビタミンA(レチノール)に変換され免疫力を活性化し、風邪を予防する効果もあります。

大塚にんじんと通常のニンジンの成分の違い

試験項目	大塚にんじん	通常ニンジン
カリウム(mg/100g)	550.00	400.00
カロチン(ug/100g)	11,000.00	7,300.00
ビタミンC(mg/100g)	14.00	6.00
食物繊維(g/100g)	3.40	1.00

(社)日本食品衛生協会の検査

ニンジンの栄養価の推移

試験項目	1963年	2010年
ビタミンA(iu/100g)	4050	2527
ビタミンC(mg/100g)	7	4
鉄(mg/100g)	0.5	0.2

日本食品標準成分表より

山梨大学教授 柳田 藤 寿
(農学博士)