



健康市場

第 105 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

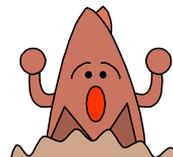
発行元：永生会 栄養科

発行日：H18.4.1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

たけのこ(筍)



筍は古来から日本人の大好物であったようです。コリコリとした歯ごたえと独特の香りがたまりません。筍の成長は猛烈に早く、名前の由来も1旬(10年)で成長しきってしまうところからきています。

<特徴>

筍は食物繊維が豊富で、整腸作用があるだけでなく、コレステロールの低下にも効果があります。特徴的なのが、チロシンというアミノ酸が大量に含まれていることです。筍をゆでた時に出てくる白い成分はチロシンです。

<調理方法>

筍は採ってから時間がたつほどアクが強くなるので、できるだけ早く調理しましょう。アクを抜くために米ぬかと赤唐辛子(2~3本)を入れて下ゆするのが一般的です。米ぬかが無い場合は、米のとぎ汁でゆでます。筍の皮の先端を斜めに切り落とし、皮に縦に切れ目を入れて水から1時間以上ゆでます。ゆであがったらそのまま冷めます。採れた当日の筍が手に入った場合は焼き筍が美味しいです。皮ごとアルミホイルで包み、オーブンで焼きます。また、一度ゆでた筍も、焼いて焦げ目をつけると別の味わいが出ます。

<選び方>

頭が緑色のものより黄色のもの、節目の感覚が狭いもの、根元のイボイボが小さく少なく赤っぽい筍の方が美味しいです。全体にふくらと太く、根元より中間部の方がふくらんでいる方がアクが少なく根元まで柔らかいです。

試してみませんか

新たけのこの豚肉巻き

材料 / 4人分

豚もも肉(薄切り) 8枚、筍(茹で) 200g

(A) 醤油大さじ1杯、酒大さじ1/2杯、みりん大さじ1/2杯



作り方

- 1、豚もも肉はAをもみこんで下味をつけます。
- 2、筍はくし型に8等分に切り、下の固い部分数ヶ所切り込みを入れておく。
- 3、1の豚肉をまな板に広げて置き、2をのせて巻く。
- 4、3をグリルで焼く。(焼く5分)

こんな時は

二日酔い

二日酔いとは、お酒の飲み過ぎが原因で翌日になっても、頭痛、吐き気、めまい、食欲不振、不快感などが残ることをいいます。

肝臓に負担をかけない上手な飲み方で、二日酔いと生活習慣病を予防しましょう。



< 食事対策 >

~ 二日酔いを防ぐ飲み方を ~

おつまみを食べながらゆっくり飲む

空腹時には、食後の3分の1の時間でアルコールが吸収され、肝臓に運ばれます。飲む前に軽くお腹に入れておくといいでしょう。飲んでいる最中、肝臓は必死で働いています。肝臓がアルコールを分解できる能力は、日本酒なら1時間で0.3合です。

肝臓の負担を減らすには、必ず食べながら飲む、時々水を飲むことが大切です。チャンポンは厳禁です。

アルコールの分解を促す食品をとる

ごまに多く含まれるセサミンという成分には、アルコールの分解を促進する作用があると言われます。ごま和えやごま油を使った料理をおつまみにしながら飲んで、大量のアルコール処理に疲れた肝臓をサポートしましょう。

肝機能を高める食品をとる

大量のアルコール処理に疲れた肝臓には、十分な栄養と休養が必要です。

牡蠣、しじみ、帆立、イカなどの魚介類に多く含まれるタウリンや、ウコンに含まれる成分クルクミンは、肝臓の機能を強化する働きがあります。これらの成分を豊富に含む食品を積極的にとると良いでしょう。

二日酔いになってしまった場合は、水分をたくさんとって血中のアセトアルデヒド濃度を薄めることも大切です。しじみ汁やウコン茶などはより効果的です。



日本人はアルコールの分解酵素が少ない？



酒に強いかどうかは、アセトアルデヒドを分解するアセトアルデヒド脱水酵素の一つ ALDH2 の働きに左右されます。遺伝的に ALDH2 が欠けてたり、働きが弱い人は酒に弱いのですが、日本人の約半数がこのタイプ。ALDH2 の欠損は黄色人種特有のものです。