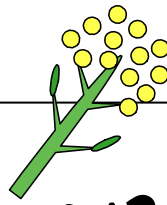


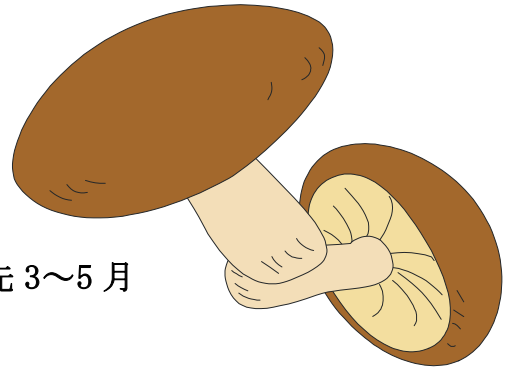
健康市場



第 116 号
 〒193-1942
 八王子市桐田町 538-15
 TEL: 042-661-6047
 発行元: 永生会 栄養科
 発行日: H19. 3. 1
 責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

椎 茸



1年中食卓にのぼる椎茸の旬は年に2回あり、春先3~5月と秋の9~11月です。

《栄養と効果》

成分の90%が水分の低エネルギーでダイエット向きの食材です。ビタミンB1 美容のビタミンと言われるビタミンB2・ビタミンDのもとになるエルゴステロール・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれます。

旨みのもとのアミノ酸の1種であるグルタミン酸は新陳代謝を促進し老化防止に力を発揮します。又、エリタデニンというアミノ酸は血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす・血圧を正常にコントロールする・腎機能の障害を緩和したりする効果があることが解っています。

《選び方と保存》

肉厚で笠が開き過ぎず、内側に巻いているもので裏側に変色がなく、ひだが白くて細かいものが新鮮です。軸がピンとしていて乾いた感じの保存はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存し2~3日が限度です。長期間保存したい時は冷凍保存しましょう。

《摂り方》

① カルシウムの豊富な食品と組み合わせる
 きのこのプロビタミンDがカルシウムの吸収を助け、骨に蓄積させる働きをするため、骨を元気にしてくれます。

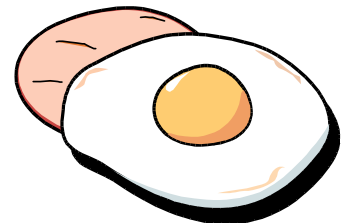
シラス+椎茸+サラダ油

② たんぱく質の豊富な食品と組み合わせる
 きのこのビタミンB2との相乗効果で美肌効果が期待できます

鶏ささみ+椎茸

③ コレステロールの多い食品と組み合わせる
 きのこの食物繊維がコレステロールを排出し動脈硬化の予防に役立ちます

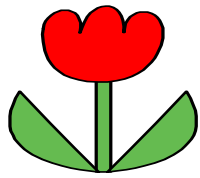
鶏卵+椎茸



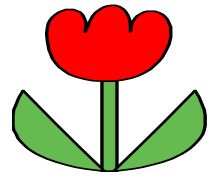
下ごしらえのポイント

きのこのプロビタミンDは紫外線にあたることでビタミンDに変わります。天気の良い日は、使う前に2時間ほど天日にあてると効果的です。水につけると風味が落ちるので出来るだけ水洗いせずに、かたく絞った布巾で汚れをふき取りましょう。





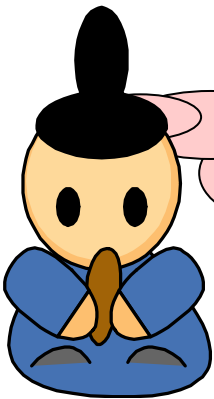
きのこの豆知識



四訂の食品成分表では、きのこのエネルギーは「-」表記されていました。そのため、きのこはノンカロリーと思っていた人も少なくないようですか、「-」は0という意味ではありません。きのこ類の炭水化物は、ほとんどが食物繊維で、消化吸収が極めて悪くこれを体内でエネルギー源として利用できるかどうかは個人差が大きいいため、エネルギー値を発表していませんでした。五訂では、えのき 22Kcal・椎茸 18Kcal(100g 当たり)と暫定値が示されています。これはあくまで、平均的な値であるという意味での記載です。他に海藻類でも同様の場合があります。



雛祭りのおはなし



人日 (じんじつ) 陰暦 1月 7日 七草粥
 上巳 (じょうし) 陰暦 3月 3日 桃の節句
 端午 (端午) 陰暦 5月 5日 端午の節句
 七夕 (たなばた) 陰暦 7月 7日 七夕祭り
 重陽 (ちょうよう) 陰暦 9月 9日 菊の節句
 *9月9日の重陽の節句はなくなってしまいましたが
 他のお節句は今でも伝わる行事です。



日本には5つの節句があり、桃の節句の起源は平安時代に遡ります。当時この行事は貴族の間で、それぞれ季節の節目の身のけがれを祓う大切な行事でした。

平安時代、上巳の節句の日に人々は野山に出て薬草を摘み、その薬草で体のけがれを祓って健康と厄除けを願いました。後に宮中の紙の着せ替え人形で遊ぶ《ひいな遊び》と融合し、自分の災厄を代わりに引き受けさせた紙人形を川に流す《流し雛》へと発展していったと云われています。やがて3月3日に定着し、紙の雛ではなく豪華なお雛様を飾って盛大にお祝いするようになりました。現在でも鳥取県地方には《流し雛》という形で当時の行事が残っているところもあります。

初節句の雛祭りは、身のけがれを祓う災厄除けの行事です。雛祭りは、女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとして《桃の節句》が、庶民の間に定着して行ったお祝いです。昔の中国では桃には霊的な力があるとされてきました。桃の花により厄払いが主要なものだったそうです。

【雛祭りにちなんだ縁起のよい食材】

蛤：ちゃんと一対になる物は一組しかなく、同じひとつの貝どうし以外は絶対に合わないことから幸福な結婚の象徴とされている。

海老：海老の赤は生命を表します

ハス：ハスの穴とかけて、見通しのよい人生になるように

