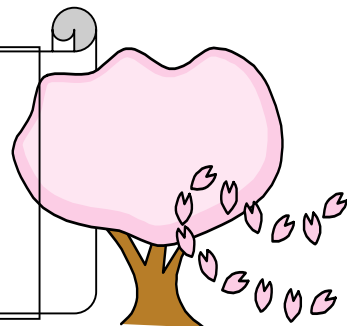


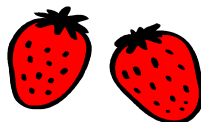
けんこういちば 健康市場

第 117 号

〒193 0942
八王子市栢田町 538-15
：042-661-6047
発行元：永生会 栄養科
発行日：H19・4・1
責任者：栄養科 佐藤

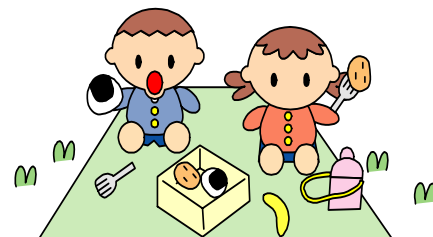


旬を食べる 「いちご」



忍びきて つむは誰が子ぞ 紅苺

杉田 久女



平安中期の随筆家、清少納言の「枕草子」には、「いみじう、うつくしき乳児の苺喰いたる」など、いちごを食べる情景がいくつか描かれています。おそらくは粒も小さい野生種、草いちごの類を、日本人はかなり昔から好んで食べてきたに違いありません。当初の栽培品種は江戸時代後期にオランダ人によって伝えられ、別名オランダいちごとも呼ばれました。本格的な品種の導入は明治期以降のこと。特に戦後は健康志向やケーキ類の需要から、食味の改良や、粒の大きさなどにより多彩になり、ハウス栽培の技術が進んだ結果、ほぼ一年中スーパーなどで購入することが出来るようになりました。

成分と効能 ビタミンCのパワー

100mg中62gと豊富なビタミンCが含まれています。大きさにもよりますが、いちご1個でレモンの約半分ものビタミンCが含まれています。ビタミンCは感染症に対する抵抗力を高め、風邪を引きにくくします。また、抗酸化作用にも優れ、体内で細胞の老化や破壊を促進する活性酸素の害を防ぎます。その為、ガン予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンを作る働きもあり、肌の張りを保ったり、シミやそばかすの予防にもなります。

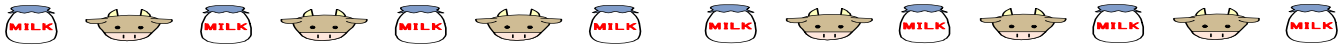
キシリトールって何？

実は、いちごには沢山のキシリトールが含まれています。お菓子でおなじみのキシリトールは、白樺やカシを原料に主にフィンランドで生産されている天然素材の甘味料です。砂糖に比べて、口の中の虫歯の原因菌であるミュータンス菌に代謝されない為、菌は酸を作ることができません。そして、ミュータンス菌は、菌体内にキシリトールを取り込もうとエネルギーを消費するため、菌は酸を作ることが出来ません。そして、ミュータンス菌は、菌体内にキシリトールを取り込もうとエネルギーを消費する為疲労し、活性が弱まって減少していくこととなります。

このように、キシリトールを摂取することで、虫歯予防につながり、歯垢も防ぐことが出来ます。キシリトールがたくさん含まれているいちご。いちごをデザートに食べた後に、歯磨きをするといいかもかもしれませんね。

いちごのツブツブの秘密

いちごの外側についているツブツブ。実はコレ「瘦果(そうか)」といって、いちごの本当の果実なのです。そのもとになっているのが雌しべ。一枚の心皮でできているいちごの雌しべは、ひとつの花の中ならせん状にならび、その中心が小さな種となります。では、わたしたちが果実だと勘違いして食べている、赤い実の正体は何でしょう。それはいちごの花の中心にある花託(かたく)です。花託は瘦果を育てるためのクッションのような役割をしています。また、瘦果の数と花託が成長した果実の大きさは関係が深く、瘦果の数が多いほど果実も大きくなります。こうしたいちごの果実は、本当の果実に対して、偽果(ぎか)と呼ばれ区別されています。



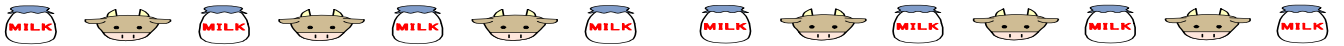
学校給食 実はパパより豪華 ! ?

学校給食費の平均は小学校で月額3900円、1食あたり約230円であることが文部科学省がまとめた平成17年度の学校給食調査の結果でわかりました。これは食材費だけの金額であり、調理員の人件費や調理施設の整備費などを含めると1食900円程度になるそうです。サラリーマンの昼食代が平均650円と言われており、お父さんの昼食代より高いことになります。



給食費不払い問題などで問題の学校給食。文部科学省は、「給食は栄養管理や衛生管理をしっかりとっており、食育など教育効果もあるので理解してほしい」と語ります。

(2月16日日経産業新聞参照)



大腸ガン予防に運動有効



肉体労働や激しいスポーツなどで日ごろ身体をよく動かす男性ほど、大腸がんになる危険性が低下するとの調査結果を、厚生労働省の研究班がまとめ、発表しました。

研究班は、40～69歳の男女約6万5000人を、2002年まで4～7年追跡調査をしました。日常の身体活動を、肉体労働やスポーツをしている時間、歩いたり立ったりしている時間、座ったりしている時間などに分類し、運動量に応じ4つのグループに分けて比較しました。

男性では活動量が最も少ないグループの大腸がんにかかる危険性を「1」とすると、最も多いグループは「0.69」でした。

大腸がんを結腸がんと直腸がんに分けて調べてみたところ、結腸がんでは最も活動量が少ないグループを「1」とすると、最も多いグループは「0.58」となり、危険性の顕著な低下が見られました。

一方、直腸がんでは活動量が増えても危険性が低下するとはいえませんでした。また、女性では大腸がんの危険性と身体活動量の間に関連性は見出せませんでした。



男性で直腸がんを患う危険性が下がる理由として、身体を動かすことが大腸がんにつながる肥満やインスリンの過剰な分泌を防いだり、免疫力を増強させたりしていると考えられるようです。



(2月20日日経新聞夕刊 参照)