

健康市場

第 124 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

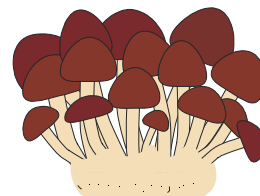
TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H19.11.1

責任者: 栄養科 佐藤

きのこ



旬を食べる

栄養と薬効



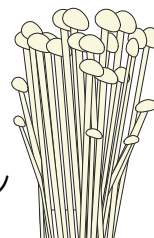
気候が温暖で、湿潤な日本列島は、きのこの宝庫です。栄養的な特徴は、カルシウムの吸収を助けるビタミンD効果を持つエルゴステリン、美容ビタミンといわれるB2を含んでいることです。B2は、脂質や糖質の代謝を良くするビタミンとして働くほか、血中コレステロールを下げる作用もあるといわれています。もう一つの特徴は食物繊維が豊富なこと。ガンをはじめ、生活習慣病の予防に有効なばかりでなく、便秘解消にも重宝します。その上ノンカロリーですからダイエットには最適といわれています

まいたけ・・・グルカゴンという多糖類には、低下した免疫機能を正常にもどし、ガン細胞の増殖を食い止める働きのあることがわかり、注目を浴びています。また、活性酸素の働きを阻害するビタミンB2の含有量はきのこ類ではNo1です。



しいたけ・・・エリタリデンが血中コレステロールを抑制し、動脈硬化や高血圧の予防と改善に働きます。また、干しいたけには豊富なビタミンDが含まれています。このDはエルゴステリンという成分が日光を浴びてビタミンDに変化したものです。昨今は電気乾燥ものが多いので、2時間ほど日光にあててから使うのがよいでしょう。

えのきだけ・・・ビタミンB1がとくに多く含まれています。ビタミンB1はエネルギー代謝を促進し、ストレスを防ぎ、神経系の機能を正常に保つ働きをします。また、ビタミンB2やナイアシンを含むため、湿疹や吹き出物に悩む方には効果的です。



しめじ・・・「においまつたけ、味しめじ」といわれるのは、うまみの素になるグルタミン酸などのアミノ酸をバランス良く含んでいるからです。ぶなしめじは免疫力を高め、ガンの進行を抑えると注目されています。

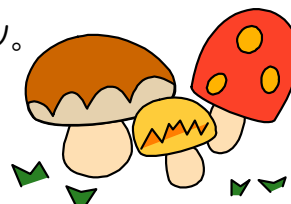
ダイエット・骨粗鬆症と、女性の強い味方



調理のポイント

ビタミンB群は水溶性です。しめじやえのきだけを料理に使う時は、煮汁や炒めたあとの汁なども残さず利用し、溶け出したビタミンをしっかりと戻すことが重要です。きのこは水につけると風味が落ちますので、汚れは布巾でふくか、手早く水洗いをして、水気をよく切ります。

また、歯ざわりとうま味を味わうには、短時間加熱がコツ。



効果的な組み合わせ

腸内の、コレステロール・有害物質・老廃物を便と共に排泄する食物繊維が多いきのこ類です。コレステロールの多い動物性食品食品と組み合わせるのは一法です。またカルシウムの吸収率を高めるビタミンDを含むので、カルシウムの豊富な食材と組み合わせるのもよいでしょう。



友人が肥満になると太るリスク57%も増加…

友人や兄弟、配偶者が肥満になった人は、自分も肥満になる可能性が高くなるとの大規模調査の結果を米ハーバード大などの研究チームが 25 日、米医学誌に発表した。肥満への抵抗感がなくなってしまうことが一因らしく、先進国で社会問題になっている肥満が、密接な人間関係の中で広がる側面があることを示す結果だ。

チームは米マサチューセッツ州でお互いに関係のある成人約 12000 人の集団を約 32 年間にわたって追跡調査。体格指数 (BMI) が 30 以上の肥満になった人を取り巻く人間関係と相手の BMI などとの関係を統計的に分析した。

その結果、友人が肥満になった人は、そうでない人に比べて肥満になる危険性が 57%増加



きょうだいと 40%、配偶者だと 37%、肥満になりやすかった。居住地が離れていても同様だが、単なる隣人関係では増加は見られなかった。

男性の友人同士だと危険率は 100%になるが、女性の友人同士だと 38%と増加率は低く異性だと相関関係はなし。兄弟間で 44%、姉妹間 67%の増加だった。

チームは「逆に、人間関係を通じて肥満の改善もできるかもしれない」としている。



(H19.7.26 日本経済新聞)

