

健康市場

第 126 号

〒193-0942

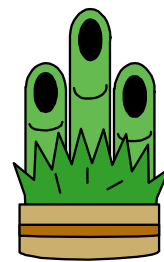
八王子市柵田町 538-15

TEL: 042-661-6047

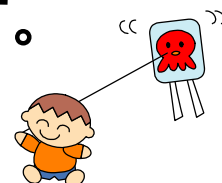
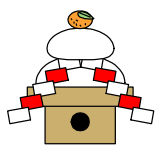
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20.1.1

責任者: 栄養科 佐藤



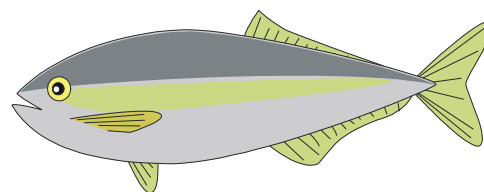
あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願い致します。



旬を食べる ①



ぶり



ぶり類は、古くから日本人に好まれてきた魚です。ヒラマサ（関東ではヒラス）やカンパチもブリの仲間です。旨味は、脂肪と多量に含まれるヒスチジンなどのエキス成分がうまく混じり合ったもので、たんぱく質、脂肪、ミネラル、ビタミンなどに富む魚です。

ブリの体色は成長とともに変化し、20~80cm までは全身黄褐色の金属光沢で、成魚になると、背側が暗黒色となります。成魚は 1m にもなり、ブリは成長段階によって呼び名が変わることから、出世魚とされています。

…地方によっても異なりますが、15cm 以下がワカシ、以降イナダ⇒ワラサ⇒ブリとなります。

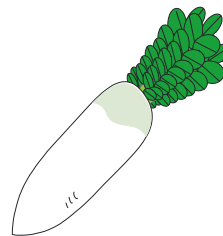
関西地方で 40~60cm のものをハマチと言いますが、近年、養殖されているブリを全国的にハマチと呼ぶようになりました。

冬のブリは脂肪分が多く、寒ブリと言われて味がよいです。カンパチは肉質がよく、ブリ類では最高級品とされています。旬は夏で、塩焼き、照焼、刺身などにされます。

旬を食べる ②



大根

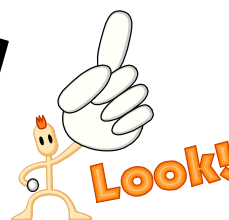


原産地は定かではありませんが、コーカサスやパレスチナ地方からという説があります。日本では野菜の生産量のトップにあり、栽培の歴史は古いです。近年は、宮重系の青首大根が全国的に多く出回っています。主産地は北海道、宮崎・千葉・鹿児島です。

品種によって、大きさ・形・色は様々ですが、出回り時期によって春大根・夏大根・秋冬大根に大別されます。食用とするのは主に根ですが、葉大根としても利用されます。カロテンやビタミンCなど、葉も栄養価が高いです。

作ってみよう!

照焼ぶり大根



《材料(約2人分)》

ぶり	2切れ
(A)しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
大根	5cm
油	大さじ1/2
(B)ほんだし	少々
水	大さじ1
片栗粉	大さじ1
万能ネギ・小口切り	適量

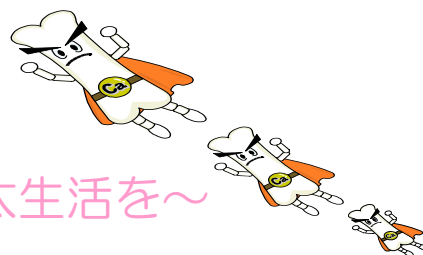
《作り方》

- ① ぶりは食べやすい大きさに切り、(A)のタレに約3分つける。大根はおろし、軽く水気を絞る。
- ② フライパンに油を熱し、ぶりをいれて両面に焼き色を付けて火を通す。
- ③ ぶりを取り出し、(A)のタレ・大根おろしを加え、煮立ったら(B)でトロミを付ける。
- ④ 器にぶりを盛って、③をかけ、万能ネギを散らす。

⇒ 出来上がり。

骨粗しょう症を防ぐ!!!

～カルシウムたっぷりの骨太生活を～

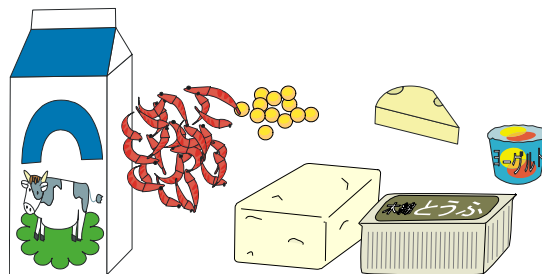


症状

骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨に「す」が入ったようなもろい状態に変化し、骨折し易くなる病気です。 歳をとるとともに増え、65歳以上では約3分の1がかかっているとデータもあります。 女性に多い点も特徴です。

食事対策

骨を丈夫にする栄養素

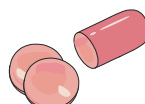


カルシウム ... 日頃から骨の材料になるカルシウムを充分にとって「骨量」を蓄える。

ビタミン・マグネシウム ... ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、マグネシウムはカルシウムの働きを調節する。

たんぱく質 ... たんぱく質はとれ過ぎも不足もカルシウムの利用を悪くするので「適量」を。

骨を弱くする栄養素



塩分 ... 塩分をとり過ぎると、カルシウムの利用が悪くなります。減塩を!

リン・アルコール ... カルシウムの吸収を妨げる。

ニコチン ... ニコチンは、カルシウムの吸収を悪くする。禁煙が原則!!

