

健康市場

第 130 号

〒193-0942

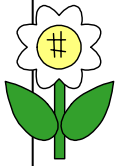
八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20・5・1

責任者: 栄養科 佐藤



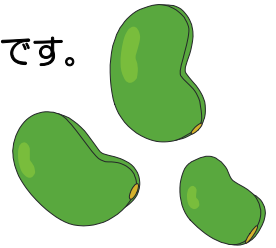
旬を食べる

そら豆



旬は5月~6月。桜の咲く2ヶ月後がその地方でのそら豆の旬だと言われます。現店頭に出回る期間は短く、はっきりと“季節”を感じさせてくれる野菜です。

栄養と薬効: 主成分はでんぷんとたんぱく質。特にビタミンB1・B2が豊富です。B1は疲労回復、B2は糖質や脂質をエネルギー代謝に変える働きがあり、子供の成長やダイエットにも役立ちます。また、亜鉛を多く含む食材で、皮膚トラブルの解消にも効果があります。



選び方と保存: 何よりも鮮度をポイントに選びます。莢の場合は、①莢の緑が鮮やかで濃い物 ②莢の表面のうぶ毛が新鮮なもの ③莢内の豆が均一に肥大して動かないもの ④莢内の豆数が品種固有の数であり、そろっているもの ⑤中の綿がパンパンに詰まっているような感触のものが新鮮です。

剥き豆の場合は、①剥き傷のないものを選び ②鮮度低下が早いので、購入当日に調理するのが原則です。

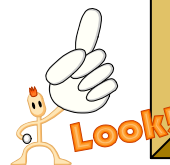


呼吸が大きく、鮮度低下が激しいので出来るだけ早く冷却します。乾燥しないようにラップをするか、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保管します。

「本当においしいのは3日だけ」といわれるほど、鮮度が落ちやすいので、風味を楽しみたいときは莢付を購入し、早いうちに食べましょう。

調理のポイント: 食感がおいしさのポイントになるので、ゆで過ぎ、焼きすぎは禁物。ゆでるときは少し塩を入れて湯で3~4分間強火でふたをあけたままゆでます。莢ごとゆでたほうが香りが高く旨み、甘みも濃くなります。莢ごと焼くと、莢が蒸し器の役割をしてくれて簡単でおいしいそら豆が食べられます。

豆知識: そら豆は漢字や呼ばれ方が色々あります。空豆…空を向いて莢になるから。蚕豆…養蚕の時期に実るため。また、莢の形が蚕に似ているため。



試してみませんか

そら豆とエビの炒め物

～あっさり塩味でいためて、そら豆の香りと食感をしっかり味わいましょう～

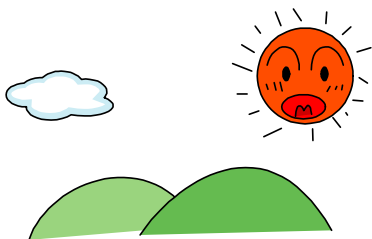
材料(2人分)

そら豆(正味)・・・150g
 ピーマン・・・1個
 ねぎ・・・1/2本
 油・・・大さじ1

【A】
 中華だし(顆粒)・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々
 酒・・・大さじ1

作り方

- ①そら豆はゆでて薄皮をむく。ピーマンは乱切り、ネギは斜め切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、えびを炒め、一度取り出す。
- ③再度フライパンに油大さじ1/2を熱し、そら豆、ピーマン、ねぎを炒める。
- ④日が通ったら【A】を加え炒め②のエビを戻して、炒め合わせる。



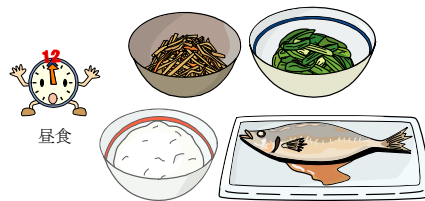
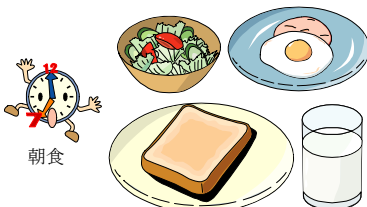
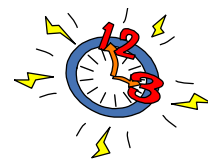
夜型生活はやっぱり太る!



同じ食事でも、夜型の生活時間に食べると朝型より発熱量が少ないことが中村丁次 神奈川県立保健福祉大学教授らの研究によりわかった。

研究は、健康な女子学生18人を被験者に実施。1回500キロカロリーの同じ食事を1日してもらい、食事前の安静時から食後3時間までのエネルギー消費量を測定した。

朝型 朝7時・午後1時・午後7時に食事を取った場合、
 体重1キロあたり0.905キロカロリー消費されたのに対し、
夜型 午後1時・午後7時・午前1時に食事を取った
 場合、体重1キロあたり0.595キロカロリーであきらかに
 エネルギー消費が低下していた。



食事を取ると、消化活動のため体温が上がり、エネルギーを消費する。これをDIT(食事誘発性熱産生)といい、DITが高いほど太りにくい。

食事前を基点にした食後3時間の累積DIT量は、午前7時の食事で高く午後1時の食事で低かった。

夜遅くに食べると太るとダイエットの定説があるが、エネルギー消費の面から裏付けされた形となった。