

健康市場

第 135 号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

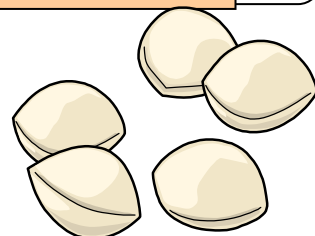
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20・10・1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

ぎんなん

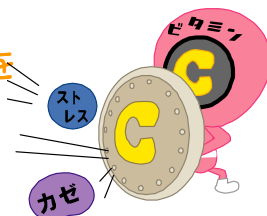


栄養と薬効:

銀杏は中にある胚芽の部分を食べます。蛋白質、脂質、糖質（炭水化物）が主成分。ぎんなんに含まれる、**ビタミンE**は高い抗酸化作用を持っており、細胞を傷つけて老化や病気の原因になるとされる、活性酸素の除去に力を発揮します。また、**ビタミンB1**は糖質をエネルギーに転換して、疲労回復に役立つ栄養素です。**ミネラル**も多く含まれています。



※ ギンナンにはアルカロイド系の含有成分に毒性があるので、食べ過ぎると大人でも嘔吐・消化不良・呼吸困難などの中毒症状を起こす恐れがあるので注意が必要です。量を決めて食べるようにしましょう。特に5歳未満の幼児に多量に与えるのはやめましょう。※



選び方と

新しくて粒が揃っており、外側の殻が白くスベスベしているもの。

保存: また、しっかり乾燥しており、中身がぎっしり詰まっているものが良いでしょう。野菜保存袋に入れて、冷蔵庫で保存します。

調理の

ポイント: 下ごしらえのポイント、ぎんなんは殻の合わせ目を上にしておき、包丁の背で合わせ目をコンコンとたたきます。力を入れすぎず、手首の反動を使ってたたくのがコツ。「パシン」という音がしたら、合わせ目の開いたところから2つにわりましょう。

銀杏の

豆知識:

★いちじょうの実がぎんなん

正確に言うと「イチジョウの実の種」ということになります。名前の由来は「銀杏・ぎんあん」がなまって「ぎんなん」になりました。一部の地方では「ぎなん」ともいいます。

★実をつけるまで

24~25年と長い年月が必要でしたが、現在は栽培技術の進歩で7~8年で実がなります。

キウイフルーツの樹と同じく、雄樹と雌樹があり、雌の樹にしか実をつけません。

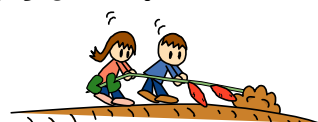
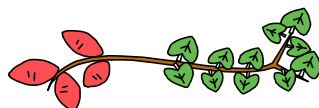
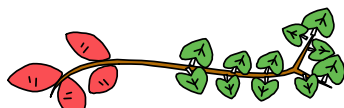
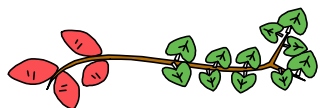
★銀杏にも品種あり

「栄神」「金兵衛」「藤九郎」などとよばれています。

秋の紅葉の季節にはまぶしい“黄金の木”に変貌します。

しかし、南西諸島などでは年中温暖なために、黄金の木とはなりません。

朝夕の温度差が、あの鮮やかな色に変化させます。





食生活でアンチエイジング



年齢を重ねても、いつまでも元気に、活動的でありたいものです。その基本となるのが食生活です。まず必要な栄養素をきちんととるためのポイントをおさえましょう。

1. 炭水化物を摂り過ぎない

体を動かすエネルギー源ですが、炭水化物に偏った献立にならないように注意しましょう。摂りすぎると体脂肪に変わり、肥満につながります。



2. 脂質は適量を守って偏りなく

脂質は、体に不可欠な栄養素ですが、動物性脂肪に偏らないよう植物性脂肪、魚油などいろいろな脂質をとりましょう。

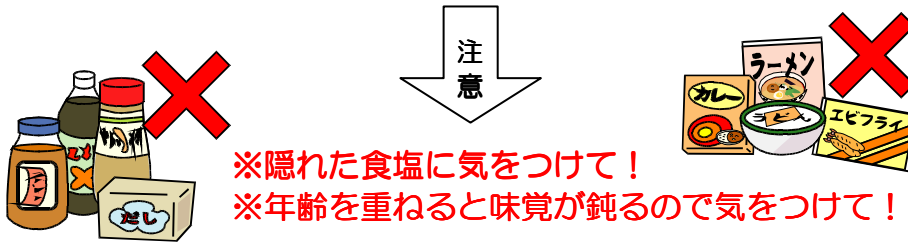
3. 良質なたんぱく質をたっぷりと

たんぱく質は、丈夫な体作りに不可欠な栄養素。適量のたんぱく質は、カルシウムの吸収を高めます。



4. 食塩は控えめに

食塩を多くとると、血中ナトリウム濃度を一定に保とうと体内の水分量が増え、血液量が増加して血圧が上がるので注意が必要です。



※隠れた食塩に気をつけて！
※年齢を重ねると味覚が鈍るので気をつけて！

調味料の食塩相当量
調味料の食塩相当量は？

ウスターソース	0.5g	みそ	0.7g
ドレッシングタイプ 和風調味料	0.3g	マヨネーズ (全卵型)	0.1g
しょうゆ	0.9g	塩	5.9g
有塩バター	0.1g	トマトケチャップ	0.2g

5. 野菜からビタミン・ミネラル補給

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、体の調子を整えます。また、抗酸化作用のあるビタミンや成分が含まれているものも多いので積極的に食べましょう。



6. カルシウムを不足させない

体内のカルシウムの99%は骨と歯にあり、私たちの体を支え、臓器などを守っています。カルシウムは種類によって吸収率がことなるので、いろいろな食品と組み合わせて積極的に取り入れましょう。

7. 食物も豊富に

食物繊維は血液中のコレステロールなどを排出する水溶性のもの（こんにゃく・海藻等）と、便通を良くする不溶性（芋・きのこ等）の2種類があります。

どちらも不足しないように、意識してとりましょう。

白米 50g	0.2g	玄米 50g	0.7g	食パン 30g	0.7g	ライ麦パン 30g	1.7g	うどん (ゆで80g)	0.6g	そば (ゆで60g)	1.2g
-----------	------	-----------	------	------------	------	--------------	------	----------------	------	---------------	------

食物繊維の量で選ぶ

参考：ヘルスクッキング