

健康市場

第 140 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: H21. 3. 1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

いちご

栄養と薬効: いちごの代表的な栄養素である**ビタミンC**は、いちご100g中50~100mgと、**レモン**の**2倍**含まれています。果物の中では**トップレベル**で中程度の大きさのいちごを7~8粒食べれば、1日の**ビタミンC**必要量を十分摂れます。ビタミンCは、コラーゲンの生成を促し、しわを予防する作用や、メラニンの生成を抑えシミを予防する働きがあるため、**肌の悩みを抱えている人**におすすめです。加えて、ウィルスや細菌に対する**抵抗力**をつけ**風邪を予防**、近年**ガン**を**予防**する栄養素としても注目されています。また、疲れやストレスを感じている人、運動量の多い人、タバコを吸う人は特に**ビタミンC**を消費しやすいため、積極的に摂りたいものです。



選び方 : ①ヘタが緑色でみずみずしい②でこぼしていない③つぶが立っている④表面にツヤがある⑤ヘタの近くまで赤いもの⑥ツヤが良くヘタが反っているものです。

種類 : いちごの仲間は世界に**25種**あると言われ、日本にも野生種が**2種類**あります。

現在の主流は**西の「とよのか」と東の「女峰」**、この2品種が人気を二分しています。かつては、出荷時期の早さや甘みの強さが重視されましたが、最近では甘み、酸み、香りのバランスがとれたものを求める傾向が強く、色や形の良いものも好まれる傾向にあります。

豆知識: 野生の木いちごが「魚(いお)の**血**のある子のごとし」といわれたことから、魚の[い]、血の[ち]、子のごとしの[こ]をとっていちごと呼ぶようになったといわれています。また、**1~5月に収穫**されることからいちごといわれるようになったという冗談のような説もあります。

また最近では品種改良の過程で、偶然**白いちご**が誕生しました。その名も『初恋の香り』。1粒500円するものもあります。見た目が白いので“酸っぱい”という先入観がありますが、実際はジューシーで糖度も12度程度あって甘いとのこと。百貨店でも「店頭と並ぶとすぐに売れてしまう」とかなり大好評で、紅白で詰めて贈答用として売り出されています。



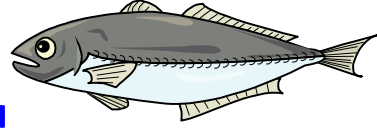


花粉症の時期になりました..

花粉症を患っている人にとって嫌な季節がやってきました。国内での花粉症患者は年々増加し、今では6人に1人が症状を訴えているとのこと。そこで今回は、花粉症の食事療法について調べてみました。



摂りたい食品

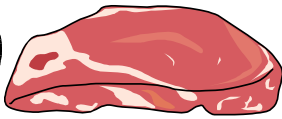
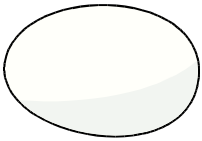


・魚

魚(特に青魚)は α -リノレン酸、EPA、DHA を多く含み、アレルギー反応を抑制する働きがあります。

・ニンニク、玉ねぎ

この2つの野菜は免疫力を高め、肺と気道をきれいにし、炎症を抑制し、鎮静薬の働きをし、尿の出を良くするといった働きをします。また、玉ねぎの皮には花粉症に有効な成分が含まれています。



控えたい食品



・動物性たんぱく質(肉・卵・牛乳)

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解されて小腸で吸収されますが、消化能力を超える大量のたんぱく質はアミノ酸にまで分解されずにそのまま吸収されるため、アレルギー反応が強化されます。肉の脂にはアラキドン酸が多く含まれ、肉自体のたんぱく質と共にアレルギーの一因となっています。

・白砂糖

アレルギーを促進し、発症する大きな引き金になると考えられています。白砂糖をたくさん使っている菓子類などの甘味品は控えましょう。

・小麦

ほとんどが輸入品で長い運搬距離に耐えるために殺虫や防腐の薬品が使われています。アレルギー(抗原=花粉)と化学物質が結びつくと、アレルギー反応が強化されます。

・油

ベニバナ油、ひまわり油、コーン油などの植物油にはリノール酸が多く含まれます。リノール酸は体に吸収されるとアラキドン酸になります。アラキドン酸はロイコトリエンを作ります。ロイコトリエンには色々な種類がありますが、アラキドン酸からできたロイコトリエンはアレルギー反応を悪化させます。