

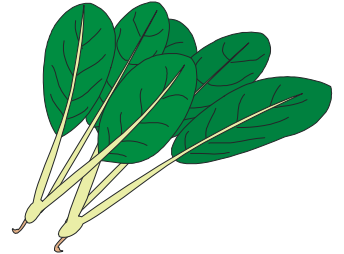
健康市場

第151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: H22.2.1
責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

小松菜



年中手に入る小松菜ですが、旬は冬です。特に霜が降りる季節には葉肉が厚くなり、柔らかみも増し、甘みものって格別の味わいです。

主な産地は関東で、小松菜の7割が関東で栽培されています。最も味がよくなる旬は12月から2月です。

江戸時代に小松川村（現在の江戸川区）で、隣村で作られていた葛西菜と呼ばれる青菜から改良されたので、この名があるといわれています。

栄養と効果

ビタミン類、鉄などを多く含み、青菜の中では特にカルシウムが多く含まれています。小松菜に限らず、青菜を食べていれば風邪知らずといわれます。

選び方

あまり大きくなりすぎていない物の方がやわらかく、おいしく食べられます。葉が厚めでピンとして、緑が濃いみずみずしい物を選びましょう。

調理のポイント

アクが少ないので、下ゆでの必要はありません。さっとゆでて和え物やお浸しにしたり、また油炒めなど、油を使って調理するとカロテンの吸収率が格段によくなります。小松菜のビタミンCは壊れやすいので、加熱はできるだけ短時間に

してください。

保存法

余った物は、霧吹きなどで全体をぬらし、ポリ袋などに入れ、根を下にして冷蔵庫に保管してください。調理する前に冷水に浸すと葉にみずみずしさが戻ります。



ヘルシー食生活

近年、交通機関の発達、職場の機械化、家庭における省力化の進展により、日常生活の中で、体を動かして消費するエネルギーは減少する傾向にあり、このことが結果的にエネルギーの過剰摂取をもたらしています。このようなエネルギーの過剰摂取は肥満を招き、やがては心臓病、糖尿病などのいわゆる生活習慣病になる危険があります。

また、運動不足は体力を低下させるだけでなく、成長や健康維持の上からも好ましくないので、運動不足の状態のまま摂取エネルギーを減らして収支バランスをとるより、むしろ、積極的に体を動かした上で、それに見合ったエネルギーを摂取して収支バランスをとることが大切です。

日常の生活活動に見合ったエネルギーを

1. 食べ過ぎに気をつけて、肥満を予防

肥満を予防するために大切なことは、エネルギーを余分にとらないことです。一日の量としてみればわずかなとりすぎであっても、長期にわたれば肥満に繋がります。また、加齢に伴って、代謝活動や日常生活での消費エネルギーが減少するので、相対的に過食におちいらないよう注意することが必要です。

昔から「腹八分目」ということがいわれていますが、食べ過ぎに注意し、ふだんから自分の体重に関心をもつように心がけることが大切です。

- 一日の食事は朝、昼、夕の3回規則正しくとりましょう。
- 間食はなるべく避けるようにしましょう。
- 夜遅くの飲食は避けましょう。
- よくかんで腹八分目を心がけましょう。



2. よく体を動かし、食事内容にゆとりを

エネルギーは、活動量に見合った量をとることが大切です。活動量の少ない人がエネルギーをそれに見合った量に抑えると、食物の選択の幅が狭くなり、食生活が窮屈で味気ないものになります。また、活動量が極端に少ない人の場合は、摂取エネルギーを減らすことだけにとらわれると、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素の不足をきたす心配があります。

したがって、活動量の少ない人は、日頃から積極的に体を動かすようにして、食事内容にゆとりをもたせることが大切です。



(健康づくりのための食生活指針 参照)