



# 健康市場

第 157 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: H22.9.1  
 責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

## 舞茸



現在では人工栽培が盛んになり、原木栽培や菌床栽培で生産され年中食されている舞茸ですが、昔は天然物はほとんど市場に出ない為幻のきのこと呼ばれていました。由来は、茎が分岐して多数のカサが重なり合い、全体が舞っている様にも見えることから付いた名前です。

### 栄養と効果

- ・ **カルシウムの吸収を助ける** ビタミンDの効果を持つエルゴステリンが豊富です。
- ・ グルカンという多糖類を含み、**免疫機能を回復させ、ガン細胞の増殖を食い止めます**。(ふつうのきのこ類よりも倍以上の効力があります) さらにグルカンは、食物繊維と同じ働きをするので、**腸を刺激して老廃物などの排出を促します**。
- ・ ビタミンB2も含んでいて、脂質や炭水化物をエネルギーに変える働きをします。ので、**肥満防止やダイエットにも使える食品**です

### 選び方

かさが肉厚でしっかりしているもの、軸がピンとしてかたくしまっているものを選ぶと良いです。湿ったり、べとついているものは避ける方が良いでしょう。

### 調理の注意 (きのこ全般)

- ・ **洗うべからず** → 風味を失う為、きのこは洗ってはいけません! 汚れている場合は表面を軽く拭きましょう。
- ・ **大量の油で炒めるべからず** → 油を吸いやすい為、風味が落ちてダイエット効果にも影響します。予め湯通ししましょう。
- ・ **煮すぎるべからず** → 煮すぎると縮んで食感が悪くなり風味も落ちる為、調理の際は最後に入れましょう。





## ～肌を元気に保とう！～ 日焼けによるシミ・そばかす対策

今年の猛暑は厳しいですが・・・百害あって一利なし、ともいえる日焼け。人により、赤くなって痛むタイプと色素沈着して褐色になるタイプがあります。肌は日光に当たると表皮の色素細胞が活性化され、メラニン色素をつくります。日焼けした肌は新陳代謝のリズムが乱れ、メラニン色素が残ってしみやそばかすができやすくなります。

けれども一方で、このメラニン色素をつくりだしているメラニン細胞は、紫外線を吸収し、体内組織を守る働きをします。焼けると赤くなる人はメラニン色素が発生しにくく、より紫外線の害を受けやすいので日焼け対策も万全に。

紫外線の害を防ぐには抗酸化作用のある栄養素、一緒に取ると相乗効果のある**ビタミンCとE、β-カロテン、ポリフェノール**が有効です。



**ビタミンC**にはメラニンの生成を抑え、メラニン色素を還元するという美白効果があります。**ビタミンB2**は細胞の再生や成長を促す働きがあるので、肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄します。

### <多く含む食品>

ビタミンC	赤ピーマン、菜の花、ブロッコリー、柿、キウイ、イチゴ
ビタミンB2	豚レバー、牛レバー、鶏レバー、牛乳、うなぎ、さば、さんま、納豆
ポリフェノール	赤ワイン、ブルーベリー、緑茶、ココア、そば、大豆、しょうが、ウコン
ビタミンE	キングサーモン、うなぎ、さんま、かぼちゃ、植物油、アーモンド
β・カロテン	モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草

これらの食品を組み合わせ、積極的に摂りましょう。

また日焼け後のスキンケアとして、肌がヒリヒリする場合はまず落ち着くまで**十分に冷やしてください**。落ち着いたら刺激のマイルドなスキンケア用品で**優しく水分を補い**、保湿力を取り戻していきます。**化粧水をたっぷりつけて水分補給**をし、肌を整えてあげてから、乳液や美容液で潤いを与えてあげましょう。