



旬を食べる！

健康市場

第 165 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: H23.5.1

責任者: 栄養科 佐藤

しいたけ



しいたけは今が旬？！

しいたけは煮物や炒め物など様々な料理でよく使われます。旨み成分をより多く含む干しいたけがよく使われますが、しいたけの旬は2回あり春物は3～5月、秋物は9～11月なのですよ。

栄養と効果

しいたけは、食物繊維、鉄、レンチナン、エリタデニンが豊富に含まれています。

食物繊維

便秘の予防、腸内の悪玉菌や有害物質の減少

鉄

貧血の予防、体全体を元気にする

レンチナン

抗腫瘍作用（がんの発生・進行を抑える、免疫力を高める）

エリタデニン

血圧や血中コレステロールを下げる作用

しいたけは高血圧、脂質異常症、肥満を防いでくれる働きがあるんですよ☆

おすすめの保存方法

生しいたけは、摘みとったときから変質が始まるといわれるくらい、鮮度を保つのが難しい食材です。そこで有効なのが冷凍保存！石づきを落としてひだを上にし、冷凍パックに入れるだけ。半解凍の状態ですれば、べちゃっとならずにより食感が保たれます。

さらに、冷凍することでかおりが乾燥しいたけに近づきます。また、旨みの素となるアミノ酸も生しいたけの約 1.5 倍に増えるそうです。



端午の節句

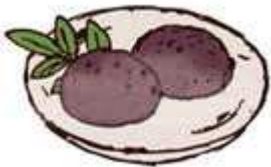
5月といえば端午の節句。日本には、男性が戸外に出払い、女性だけが家の中に閉じこもって、田植えの前にけがれを祓い身を清める儀式を行う五月忌み（さつきいみ）という風習があり、これが中国から伝わった端午と結び付けられました。もともと端午は女性の節句だったのです。

ところが、「菖蒲」が「尚武」と同じ読みであることから、鎌倉時代ごろから男の子の節句とされ、甲冑・刀・武者人形（五月人形）などを飾り、庭前に鯉幟（こいのぼり）を立てて、男の子の成長を祝うようになりました。

端午の節句と柏餅



端午の節句といえば柏餅ですね！では、なぜ柏餅を食べるのでしょうか？ 柏餅が日本の歴史に登場したのは、寛永年間(1624~1644)頃の様です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「子供が産まれるまで親は死なない」すなわち「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」は「子孫繁栄」につながります。そこで柏の葉に上新粉とくず粉（片栗粉）を混ぜてつくった「しんこ餅」に、あんこを挟んだものを置き、柏の葉を二つ折りにして包んだお菓子である柏餅を食べるようになりました。中国から渡ってきた端午の節句行事ですが、柏餅は日本で生まれた食べ物だったのです。



あんこでおなかスッキリ！

あんこの原料は小豆ですよね。小豆はあんこにすることで食物繊維が2倍になります！食物繊維の多い野菜といえば、ごぼうを思い出す人が多いかもしれませんが、しかし、グラムあたりの食物繊維の含有量では、ごぼうよりも小豆の方が多いです☆意外ですよ。食物繊維はお通じを良くして、余分なコレステロールを吸収して排出する役割をしてくれます。取り入れたものは、どんどん出していく！ダイエット中には積極的にとりたいたいですね。

相模女子大学

此村友子・鈴木亜紀

