

# 健康市場

第222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: H28.2.1

責任者: 栄養科 佐藤



～旬を食べる～ **アサリ**



## 栄養と効能

●アサリにはカルシウム・カリウム・亜鉛・銅・クロムなどのミネラル類やビタミン類が豊富で、特に血を作るために必要な鉄分とビタミンB12が豊富に含まれるので、貧血気味や低血圧、妊産婦におすすめの食材です。

●さらにアサリからは近年注目されているアミノ酸の一種であるタウリンを摂取することができます。タウリンは血圧を正常に保つ働きその他、血中コレステロールを減少させ血液をサラサラにする、肝機能の促進などの効用があるといわれています。

## 旬と選び方

- あさりの旬は、年二回。産卵を控えた2～4月と9～10月に身が肥えて美味しくなります。
- 模様がはっきりしていて、横幅の広いものが良いとされています。むき身の場合はツヤがあり、身がプリプリしたものを選びましょう。

## 調理のコツ

●砂抜きをしたと表示をされているものでも、再度砂抜きをすると、さらに味がよくなります。ただしあまり長時間の砂抜きは、貝が死んでしまうこともあるので避けましょう。2時間程度が無難です。

砂抜きをしたら、お米をとぐように殻どうしをこすり合わせて洗います。むき身のものは、サッと塩水でふり洗いしましょう。

殻つきならみそ汁や酒蒸し、パスタなどに。むき身ならあさりご飯やぬた、チャウダーなどがオススメです。

食中毒を避けるためにも、しっかり加熱することをお忘れなく！

# 季節の変わり目は自律神経の不調にご注意

## もうすぐ春です。

春夏秋冬、季節の移り変わりのある日本では、よく「**季節の変わり目**」という言葉が聞かれます。季節がうつろう頃になると、どうも疲れがたまりやすい、風邪や病気になりやすいという人も多いのではないのでしょうか。

## なぜ疲れやすいのでしょうか？

季節の変わり目には、温度や湿度、天候が大きく変動します。次の季節に移ったかのような日があるかと思えば、前の季節に逆戻りするような天候になったりします。この変化に敏感に反応するのが「**自律神経**」です。この自律神経の調子が乱れることで、心身が疲れやすくなると言われています。

「5月病」のように、季節と関連した心の症状もあります。特に日本は春先に進学や就職、転勤などの大きな環境の変化を迎えることが多いので、**ストレス**をため込みやすい時期と言えます。最初は無我夢中で頑張っているため疲れを感じる暇もないのですが、次第に生活のペースに慣れてくる5月頃になると、無理をした疲れが心身に現れ、気持ちが不安定になるようです。

## 季節の美味しいものを食べましょう。

季節の変わり目は、どうしても不調を起こしやすく、疲労の回復も遅くなります。そこで「とにかく元気をだそう」と頑張りすぎるのは禁物です。四季折々にはそれぞれ「**旬**」の**美味しい食べ物**があります。いわゆる「初物」とよばれる新鮮な季節の味は、その季節ならではのパワーが宿しているともいいます。美味しい物をたべ、まずは生きるために必要な「食べる・動く・寝る」のリズムを自分なりに掴んで、無理をしないこと。不規則になりがちな**生活リズム**を見直すとともに、いつも頑張っている自分に優しくするチャンスの季節でもあると思います。

