

健康市場

第 89 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

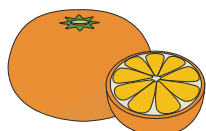
: 0426-61-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H16. 12. 1



温州みかん



旬を食べる



1日に必要なビタミンCの2/3が含まれており、冬場のビタミンC源に最適です。また、オレンジ色の色素や薄皮にビタミンPを含みます。これは、ビタミンCの働きを補強して毛細血管を丈夫にします。

ビタミンCとPの相乗効果で血圧降下や脳出血予防に有効です。クエン酸の働きで疲労回復にも効果があります。

【効果的な食べ方】

薄皮ごと食べるとビタミンC・Pが同時に摂れます。食物繊維も摂る事ができ便秘改善効果も高まります

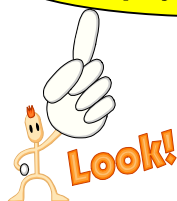
【注意点】

体を冷やす作用があるので食べすぎには要注意。

カロリーは中くらいの大きさで1個が30~40Kcalです。糖尿病などで食事制限をしている方は、1日2個までが目安です。



聞いたことありますか？「フードファディズム」現象



「フードファディズム」=「食の流行」と訳すことができます。近年、食生活を通じて、今よりさらに「健康」になりたいという強迫観念にとらわれて「これさえ食べれば健康になる」「この食品はいい食べ物だからもっと食べよう」といった各種の健康関連商品やサービスをすぐに取り入れる現象をフードファディズム(food faddism)と呼んでいます。

テレビなどマスコミの情報により特定の食品に特別な効果があるとされた結果一過性のブームが発生することをいいます。「にはAの食品がよい」「Bの食品は食べると になってしまう」などの情報がマスコミでとりあげられると、翌日にはその食品が大量に並べられ(または品切れ)になってしまったり、敬遠されたりしてしまう光景を目にすることもあってはいないでしょうか。



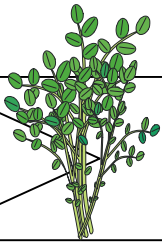
食品に含まれる栄養成分やその働きはバランスが欠けている時にはある程度の目安にはなりますがひとつの食品への過度の期待は、逆にバランスを崩す契機になりかねません。



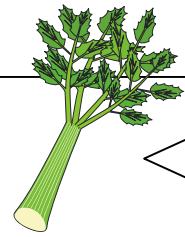
健康的な食生活は、多種多様の食品を適度に摂取することが大切で食生活と健康に近道は存在しないのです。

フードファディズムに陥らないためには不確かな情報や、体験談(自分にも同じ効果があるとは限らない)、一見科学的に思える情報を考え直したりすることが必要です。そのためにもメディアリテラシー(メディアから受け取った情報を判断する能力)を鍛えておくことが重要です。

(栄養と食事ニュース第221号より)



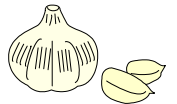
ハーブの力を借りて みませんか？



野菜や果物などの植物のパワーが見直されています。色々な成分が含まれ複合的に私たちの体を守ってくれているのです。ハーブとは体に有用な薬用植物のことです。普段使っていないような印象がありますが、「しその葉」や「パセリ」も立派なハーブなのです。

薬用としての他、古代から食品の保存にも使われてきました。肉や魚の臭みを消したりして料理をおいしくする効果もあります。

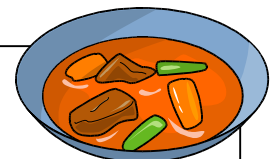
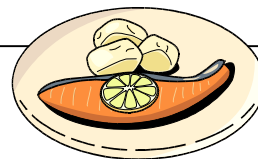
ハーブ	主な成分	効果
しそ	ベータカロテン ポリフェノール ビタミンC フラボノイド ペリルアルデヒド(香気成分)	抗酸化作用 花粉症 化酵素の促進 食欲増進
にんにく	アリシン(香気成分)	ビタミンB1と結びつきアリアミンになる アリチアミンは血液中に長くとどまることができるので、ビタミンB1を長く利用し 高い疲労回復効果が得られる
バジル	ロスマノール * 欧州では風邪への薬草として古くから利用されていたそうです	抗酸化作用
タイム	チモール(香気成分) * 香りが強く、殺菌や防腐効果が高いので肉魚料理にもよく使われています	抗酸化作用 抗菌作用
セロリ	アピイン(香気成分) フラボノイド カリウム	頭痛 神経を穏やかにする 抗酸化作用 血圧降下
パセリ	ミリスチシン(香気成分) 強いアルカリ性食品	消化・吸収作用の促進 発汗作用 抗菌作用



いくつか挙げてみましたが、肉や魚の臭み消し・香り付けなど調理の際に使っていることも多いと思います。

使い方の例として

しそと肉(豚肉と相性がよい)を巻いて焼いてみたり。
バジルはトマトソースと相性が良いので葉っぱをちぎってのせてみたり、香りがきつく感じるようならば煮込んでみたり。
タイムは葉っぱを刻んで肉や魚とともにソテーして。(塩・胡椒するとき乾燥ハーブと一緒に振っても美味です)
パセリはそのまま食べるのはちょっと・・・という方は刻んでスープや煮込み料理に使ったりしてもよいでしょう。



バジルは買ってきて、余ってしまったら水にさしておくと長持ちします。根が生えてくるので土に移し変えればもっともっと長く楽しんでお部屋のグリーンにもなり、目でも楽しめます。

春になれば、鉢植えでハーブのガーデニングも楽しいですね。

年末・年始と忙しくなり、疲労も胃腸への負担も多くなる時期です。お体を大切にみなさまお元気でどうぞ良いお年をお迎えください。

