

# 健康市場

第 92 号

〒193 0942

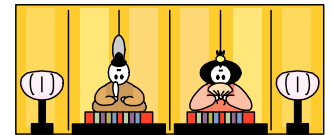
八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H17・3・1

責任者：栄養科 佐藤



## 旬を食べる < セロリ >

- 栄養と薬効・・・セロリはせり科の野菜で、古代ギリシャ・ローマの時代から、**整腸作用・強性作用**のあることで知られていたようです。-**カロチン・ビタミン C・ミネラル類**をまんべんなく豊富に含み、また、**食物繊維・カリウム**（塩分の排泄を促し、**血圧を下げる**）も多い。独特の香りはセダノリッド・センネリン・アイピンという成分によるもので、**食欲増進・イライラ解消・頭痛・生理不順・更年期障害の改善・便秘予防・肝臓の強化・ガン予防**にも有効な野菜です。  
栄養素は茎より、**葉の部分**に有り、サラダには茎の部分を使いますが、葉にも **-カロチン・ビタミン B1・B2・C** が多く含まれていますから捨てずに活用しましょう。



- 調理法・・・**選び方** 葉の緑色が濃く、黄ばんでいないものが新鮮です。茎は太くて丸みがあり、筋の部分がへこんで、でこぼこに富んだものが良質。株ごとの方が日持ちします。  
**下ごしらえ** 1本ずつ葉と茎に分け、茎の筋が固い場合は、包丁の歯をあてて下から上にむいていきます。内側のやわらかい茎はすじをとらずに小口から薄切りに。

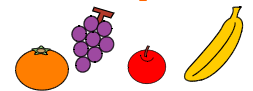
- 効果的な食べ方・・・葉は刻んで炒め、醤油味で調味して、酒の肴に。ビタミン A が有効利用でき、繊維質も豊富です。

料理例) 生でサラダ・浅漬けに スープ・茹でて和え物に 葉はきんぴら・佃煮に

## ベジフルセブン

野菜 果物 ベジフル  
+ = 7

野菜と果物の毎日の摂取量、十分に足りていますか？



- \* **ベジフル**とは、ベジタブルとフルーツのこと。毎日しっかり食べているつもりでも、私たち日本人は、野菜・果物の量が年々減ってきて、食生活がアンバランスになってきています。1日の目標は・・・

野菜 350g と 果物 250g あなたは足りていますか？

- \* **ベジフルセブンのセブン**は7つまり、健康な生活を営む為に、野菜 5 スコア（5 皿分）と果物を 2 スコア（2 皿分）1日に合計 7 スコア（7 皿分）を目標に食べよう、という提案です。

1 スコア（1 皿分）は野菜料理で 1 小皿分（約 70g）、果物では中型のもの 1 個分（約 100g）です。具体的な 1 スコア（1 皿分）の目安は下をご覧ください。

1 日の目標！

野菜 小鉢 1 つで 1 スコア  
大皿 1 人前で 2 スコア

果物 小さい物（みかん 1 コ位）  
で 1 スコア  
大きい物（りんご 1 コ位）  
で 2 スコア



+



= 7 スコア (7 皿分)

野菜を 5 スコア  
(70g × 5 = 350g)

果物を 2 スコア  
(100g × 2 = 200g)

## ● おおよそのスコアの目安 ●

野菜料理・・・1皿 70gが1単位。小鉢や小さなお皿は「1皿分」。大きなお皿は「2皿分」と数えます。  
国民調査によれば足りない野菜はおよそ 70g 程度。これは丁度 1 スコア分です。

野菜炒め（1人前）2スコア



野菜カレー（1人前）2スコア



野菜サラダ（1皿）1スコア



青菜のお浸し（1鉢）1スコア



南瓜の煮物（1鉢）1スコア



根菜の煮物（1鉢）1スコア



添えのキャベツ千切り（大葉 1.5枚）  
1スコア



野菜サンド（1皿分）1スコア



大根の味噌汁（1杯）0.5スコア



チャーハン（1人前）0.5スコア



果物・・・大きい果物 1個で2スコア、小さい物 1個で1スコア

みかん個（1個）1スコア



リンゴ（およそ 1/2 個）1スコア



いちご（5個）1スコア



バナナ（およそ 1/2 個）1スコア



メロン（およそ 1/10 個）1スコア



デコポン（およそ 1/2 個）1スコア



### 野菜と果物は元気のもと！



・野菜と果物の栄養素は、私たちのカラダに抵抗力をつけ、健康的なカラダ作りの基礎になるとされています。

野菜・果物は**ビタミン・ミネラル**などの大切な供給源であり、私たちは**ビタミン A・ビタミン C・鉄分・食物繊維**などを野菜・果物から多く摂取しています。

**ビタミン A** は皮膚や粘膜を健康に保ったり、目の機能にも働きます。

**ビタミン C** は血管・骨・歯などを丈夫にします。また、ストレスに対処し抵抗力もつけてくれます。

**鉄**は不足すると貧血を招きますが、野菜で補うことが可能です。

**カルシウム**は、神経の伝達に作用して神経の興奮を抑える働きがあります。

**食物繊維**には消化管活動を活性化させたり、便通を良くしたりする効果があります。



・このように野菜・果物は、カラダに良い影響を与える**元気の源**です。毎日の生活にうまく取り入れ、バランスの良い食生活を目指しましょう。



新聞切り抜き

「睡眠不足だと太る？」



■睡眠不足だと食欲が増え、太る傾向があるのは、食欲を高めるホルモンの分泌が増える一方、エネルギー消費を促すホルモンが減るのが原因であることがわかった。米国のシカゴ大と、スタンフォード大等の研究チームがそれぞれ、ボランティアを対象に調査した成果を発表した。

睡眠時間と食欲ホルモンの相関は動物実験では分かっていたが、人間で実証されたのは初めて。シカゴ大は 20 代前半の健康な男性 12 人を対象に、睡眠時間が 2 日連続で 1 日 4 時間の場合と 9 時間の場合を比較。4 時間だと、主に胃から分泌され、食欲を高める「グレリン」の血中濃度が平均 28% 増える一方、エネルギー消費を促す「レプチン」が 18% 減少。実際に全員が強い食欲を訴えた。

スタンフォード大等は、30～60 歳の男女 1024 人を調査。1 日の睡眠時間が常に 5 時間の集団は、8 時間の集団に比べ、グレリンが平均 14.9% 多く、レプチンが 15.5% 少ないと判明。さらに、肥満度の指標とされる体格指数（BMI）が 3.6% 上回っており、肥満傾向が裏付けられた。

