

健康市場

第 99 号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

TEL: 0426-61-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H17. 10.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

『牛蒡』

<特徴>

食物繊維を多く含んでおり、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が豊富なのが特徴です。イヌリンという水溶性食物繊維は、腸でヌルヌルした物質に変化し、余分なコレステロールの吸収を抑え、体外に排出する働きをします。そのため、コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する効果があります。リグニンという水溶性食物繊維は整腸作用があります。

牛蒡に含まれている糖質は、体内でブドウ糖に変化しにくく血糖値を下げる効果があるため、糖尿病にも有効だと言われています。

<選び方>

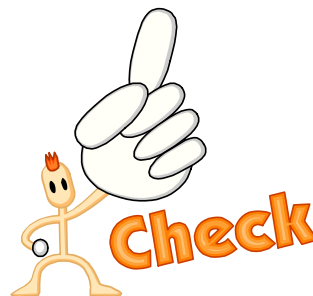
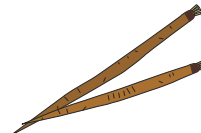
- 泥付きのもの（洗った牛蒡は鮮度が落ちやすい）
- 太さが均一で、太すぎないもの。
- ひげ根が少なく、こぶがないもの。
- 適切な湿り気があるもの。
- ひび割れたものは避ける。

<保存方法>

泥をつけたまま、濡らした新聞紙に包み、冷暗所に根を下にして、たてておく。泥を洗い流した場合は冷蔵庫で保存する。

<調理>

あくが強いので、切ったら直ぐに酢水に浸してあくを抜く必要があります。牛蒡の皮にうま味や香り成分が豊富に含まれているため、泥つきを購入した場合は皮をむかずに、たわし等でしっかり洗う程度にしましょう。



試してみませんか？

たたき牛蒡の胡麻からし和え

材料/2人分

ごぼう（泥を洗い落とす）・・・200g

酢・・・大さじ一杯半

みりん・・・大さじ一杯

砂糖・醤油・・・各大さじ一杯

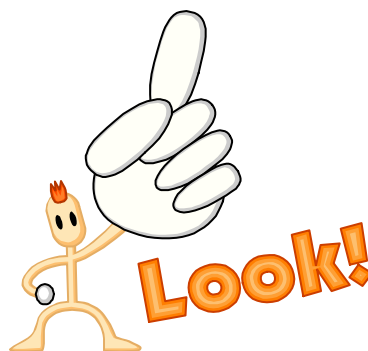
練り辛子・・・小さじ一杯

白すりごま・・・大さじ四杯

青のり・・・少量

作り方

- 1、ごぼうは、鍋に入る大きさに切り、鍋にたっぷりの水とともに入れ10～15分ゆでる。
- 2、湯をきり、熱いうちにすりこ木等でたたいて潰し、5cm長さに切り手で細かく裂く。
- 3、調味料を混ぜ合わせ②に和える。
- 4、すりごまを加えてあえ、青のりをふる。



こんな時は

口内炎



口内炎とは、舌、歯茎、唇やほほの内側などの口内に起こる炎症性疾患です。

<症状>

★口内の粘膜に炎症が起こる

口内の乾燥、ただれ、痛み、出血、口内がはがれる、口を動かし難いといった症状が現れます。

最も多いのは「アフタ性口内炎」と言われる疾患で、円形の潰瘍ができ中心部は白く外側は赤くなります。

★精神的な苦痛を伴う

口内炎になると、食べ物がしみる、味覚が鈍くなる、うまくしゃべれなくなるなど日常生活に支障をきたすこともあります。症状が悪化すると、体力低下などの身体的苦痛に加えて、不眠等の精神的にも大きく苦痛を伴います

<要因>

口内の粘膜を誤って噛んでしまったり、入れ歯が合わず粘膜に当たったり、熱いものを食べてやけどする等物理的的刺激により口内が傷つけられると起こります。又、口の中の衛生状態がよくないと細菌やウィルスが繁殖し易くなります。歯磨きやうがいを怠ると細菌やウィルスが口内の傷に感染し、口内炎がでやすくなります。唾液は口の中を清潔にする働きがあり、水分や食事の摂取不足で唾液の分泌が不足している時も口内が不衛生になります。

病気や過労、睡眠不足などで体力が低下している、栄養バランスが乱れている等といった健康状態も口内炎を引き起こす原因になります。口内炎の多くは1~2週間で治ることが多いです。

食事対策 ~ビタミンB群が不足すると口内炎になりやすくなります~

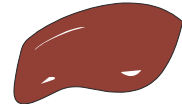
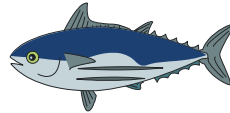
●口内炎を防ぐ栄養素を補給する

ビタミンB群

ビタミンB2・・・細胞の再生やエネルギー代謝を促します。口内炎はビタミンB2の欠乏症の一つです
ビタミンB6、ナイシン・・・タンパク質や脂質の代謝にかかわり、皮膚や粘膜のを健康に保ちます。

ビタミンB群の供給源

カツオ、マグロ、サバなどの魚やレバー等



●症状を悪化させない食べ方を



濃い味つけ
辛い物
酸味の強いもの
固い物
熱いもの



薄い味つけ
やわらかく煮る
細かく刻む
とろみをつける
人肌程度に

口内炎の解消には十分な栄養補給が大切ですが、痛くて食べられないこともあります。調理を工夫して、食べることが苦痛にならないようにしましょう。

