



# 健康市場

第 103 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

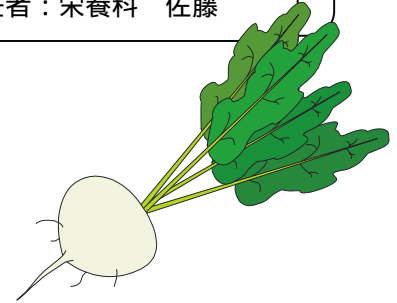
発行元：永生会 栄養科

発行日：H18. 2. 1

責任者：栄養科 佐藤

## 旬を食べる

# かぶ



**栄養と薬効** : 葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜

カブの葉にはカルシウムやカロテン、ビタミンC、養蚕、ビタミンEといった、多彩な栄養素が豊富に含まれています。

このうちカルシウムは、骨や葉の材料として人の体に欠かせないばかりでなく、神経の興奮を鎮める働きや心臓の鼓動を規則正しく保つ働き、筋肉の収縮をスムーズにする働きを担い、さらにホルモンの分泌にも関与しています。

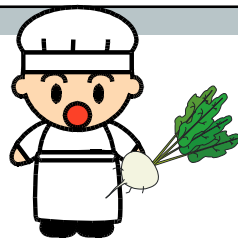
栄養面で葉に一步譲るカブの根ですが、ビタミンCや葉酸、カリウムは大根より豊富です。カリウムは塩分の排出を促し、血圧の上昇抑制に働くほか、心臓や筋肉の機能調整、エネルギーの産生、腎臓の老廃物の排出促進といった働きがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。

このほかでんぷんの消化を助ける酵素のアミラーゼも多く含まれており、食べ過ぎや胃炎にも有効です。

**選び方と保存** : 葉が青々してみずみずしく、根の肌が硬く締まっていて形のよいものを選びましょう。保存は、根と葉を切り分け、根はラップに包んで冷蔵庫、葉は湿らせた新聞紙に包み、直射日光の当たらない涼しい所におくようにします。

**調理のポイント** : かぶの根は大根同様、生でも加熱してもおいしく食べられます。歯ざわりもやわらかいのですが、根の外側はすじが多い点に注意！煮物にする時は、皮を厚くむくようにしましょう。葉のほうは豚肉や内臓肉とともに炒めれば、たんぱく質や亜鉛を補えるうえ、カロテンの吸収率もアップ。イソフラボンを含む豆腐や納豆などの大豆製品と組み合わせれば、更年期障害の予防に良い食品となります。

試してみませんか？



## かぶとトマトのスープ

### 作り方

トマトの水煮缶からトマトを出し、汁気を切り、さいの目に切る。かぶも同様にさいの目に切る。

ベーコンはやわらかく切って熱湯をかける。

鍋でバターを熱し、カブとトマトを炒める。スープ4カップを注ぎ、ベーコンを加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。

塩、こしょうで味を調える。



# 花粉症 花粉症



花粉症は免疫システムの異常によって起こるアレルギー反応です。花粉症を完全に防ぐことは難しいですが、日々の食事に気を配り、アレルギーが起こりにくい体を作ることで症状をある程度抑えたり、軽減することはできます。

## 花粉症予防の10か条

### 1. 肉類を減らす

肉や卵などの高たんぱく質の食品は、体力をつけ免疫機能の向上に役立ちますが、摂り過ぎると、アレルギー症状の原因となる免疫グロブリンEが出来やすくなるので適量にとどめましょう。

### 2. 刺激物を避ける

わさび、からし、しょうが、こしょうなど刺激の強い食品は鼻粘膜の毛細血管を拡張させる作用があり、鼻粘膜を過敏にします。

### 3. アルコールは控えめに

お酒も刺激物と同じで鼻粘膜の毛細血管を拡張させます。



### 4. ポリフェノールやリノレン酸

花粉症を緩和する食品としてしその葉や甜茶などが注目されていますが、これらはポリフェノールによる効果によるものです。ポリフェノールは野菜に多く含まれているので、たっぷり摂りましょう。

### 5. タバコをやめる

タバコの煙が直接鼻粘膜を刺激して、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状がひどくなります。これをきっかけにやめてみては...??



### 6. 体力をつける

運動は血行をよくし、鼻づまり症状を軽くし、免疫機能にかかわる自律神経のバランスを整えます。花粉シーズンの運動は室内でこまめに体を動かしましょう。

### 7. 規則正しい生活

疲労が重なったり、睡眠不足になると鼻粘膜が過敏になり、花粉症になります。生活リズムを整え、免疫機能をアップさせましょう。

### 8. ストレスをためない

ストレスがたまると自律神経のバランスが悪くなり、アレルギーが発症しやすくなります。

### 9. 鼻の粘膜を丈夫に

粘膜を強くするビタミンA (β-カロテン)・Cなどを多く含む野菜や果物をしっかり摂りましょう。風邪などをひいて鼻粘膜の状態を悪くさせないように注意

### 10. 保湿を心掛ける

鼻粘膜の保湿には、マスクが効果的です。外出時、雨が降っていなければ乾燥が気になりますので、マスクを着用しましょう。室内では加湿器を暖房器具と併用することを心掛けましょう。体調管理の観点からの保湿には充分心掛けましょう。



日頃から睡眠不足や運動不足、ストレスに気をつけ、バランスの良い食事をするのが何より大切です。