

健康市場

第 104 号
〒193-1942
八王子市柵田町 583-15
TEL: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H18. 3. 1
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

に ら

寒い地方では体が温まり精力がつく野菜として重宝がられ、刈り取った後の株から再び新葉が伸びて年数回の収穫が可能で経済的です。私たちの食卓に登場するにらは葉幅が広く色も濃いグリーンベルトと呼ばれる青にらです。その他に花にら・黄にらなどがあり、1年を通じて手にはいりますが冬から春にかけて旬な野菜です。

栄養と薬効 : にらはβ-カロテンたっぷりの代表的な緑黄色野菜です。

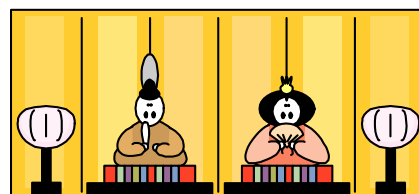
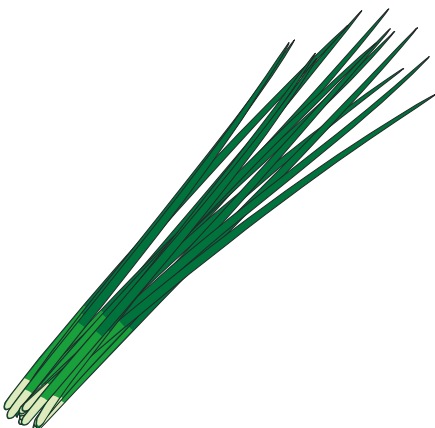
各種ビタミン・ミネラルが豊富で特にカロテン・ビタミンK・葉酸は傑出したレベルです。カロテンは皮膚の健康を守ったり、免疫力を高める働きがあります。細胞を傷つけて老化の原因となる活性酸素の除去に力を発揮します。ビタミンKは骨にカルシウムが沈着するのを助けたり、血液の凝固を正常にコントロールする役割があります。葉酸は赤血球を作ったり、細胞の分裂を促進するのに不可欠な栄養素で貧血予防・子供の健全な発育に大事な役割を担っています。

にらの独特なおいしさはアリシンという成分で、玉葱やニンニクなどにも含まれており、ビタミンB1の吸収を高め体内での働きを長く持続させてくれます。ビタミンB1とアリシンを一緒に摂ることで、心身の疲労回復・成長促進に役立てることができます。

選び方と保存: 葉の幅が広く肉厚で葉先までピンと伸びた緑色の濃いものを選びましょう。茎が太すぎるものは筋っぽくかたいことが多いので避けて下さい。切り口がみずみずしいことも大切なチェックポイントです。葉先を折らない様に新聞紙に包みラップで包み冷蔵庫で2~3日保存出来ます。

調理のポイント

- *にらに足りない蛋白質・亜鉛・ビタミンB1を多く含む食品と一緒に調理する
(牛肉・豚肉・レバー・鯖・ぶり)
- *油で炒める。植物油を使用すると不足しがちなビタミンEを補い、カロテンの吸収率も高めることができます。



腸を元気にする食事

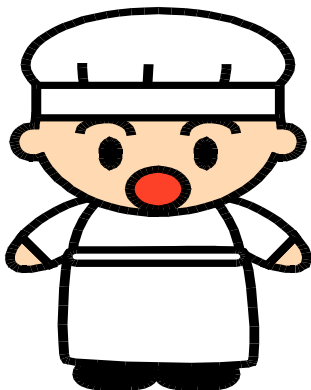
腸は、食べ物と一緒に病原体や有害物質が次々に送り込まれてくる場所です。さまざまな方法で免疫力が働いて、体を守っています。



腸を元気にするために



- ① 水をたっぷり飲む
水分の不足は便秘の原因の1つ!体内に水分が不足すると腸が便から水分をどんどん吸収してしまうために、便が硬くなりお通じが悪くなります。私たちの体は毎日尿や汗などで2~2.5ℓの水分が失われているので、その分食事や飲料水から補給することが大切です。《喉が渴いた!》と思った時はすでに水分不足の状態に陥った状態です。渴きを感じる前にこまめに水を飲むようにしましょう。
- ② 主食で食物繊維を増やす
食物繊維は便のかさを増やしたり、腸の蠕動運動を促し便通を助けたり、有害物質を吸着して便とともに排出したりと腸を元気にするために大活躍してくれます。いつもの白米に押し麦などの雑穀を混ぜて炊いたり、白米を胚芽米・発芽玄米に変えてみては如何でしょうか?パンなら精製していない全粒粉のパンや雑穀入りのパンに、麺類はうどんよりもそばのほうが食物繊維が豊富です。
- ③ 決まった時間に食事をする
気ままな時間に食事をしていると胃腸が時間通りに仕事が出来ずに大混乱になってまいります。免疫システムを正常に機能させるために欠かせない自律神経のバランスも乱れてまいります。
- ④ 肉類や油っこいものの摂り過ぎに注意
油っこい料理は消化機能を低下させて下痢をまねくことがあるので注意しましょう。肉類は免疫力強化には欠かせない食材ですが、食べ過ぎは禁物です。だきるだけ脂肪分の少ない部位を選び野菜と一緒に食べましょう。
- ⑤ 具たくさん汁物で食物繊維を摂りましょう
食物繊維を多く含む野菜や芋類の摂取量は年々減り続けています。生野菜で補うのはけっこう大変です。その時々旬の野菜を汁物に入れて食物繊維を補充しましょう。
- ⑥ 噛みごたえのあるもので腸に刺激を
消化のよいものばかりを食べるのもじつは逆効果です。腸はいろいろな食べ物を食べることで機能が維持できるもので、腸管への刺激が少ないとかえって弱くなってまいります。噛むことは唾液を分泌させて“食べ物が入るぞ!”という指令を脳から胃腸に伝え胃腸の活動をスタンバイさせる役割もあります。



腸の力をアップするおかず

【切干大根と桜エビのエスニック風和え物】 2人分

- ① 切り干し大根 20g を手でほぐして水洗いしたたっぷりのぬるま湯に15分ほどつけてもどす。熱湯でさっと茹でてザルにあげ粗熱をとり4cmに切る
- ② フライパンに桜エビ3gを入れ揺すりながら弱火にかけカリッとしたら取り出す。万能ネギ1本は小口切りにする
- ③ ボールにニンニクのみじん切 1/2 かけら・赤唐辛子のみじん切 1/2 本・酢大さじ2・砂糖大さじ1・醤油小さじ2・塩少々を入れ混ぜ合わせる
- ④ ③に切り干し大根・桜エビを入れ混ぜ合わせて、器に盛り万能ネギを散らす