

健康市場

第 118 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

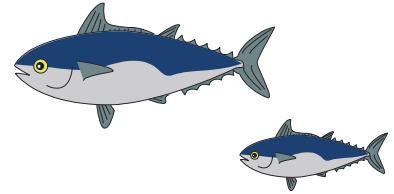
発行元：永生会 栄養科

発行日：H19.5.1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

鰹



鰹（かつお）は、対馬海流に乗って九州から北上し、5月～6月にかけて伊豆・房総沖に移動してきます。鰹には、良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。脂の乗った旬の今の時期が、食べ頃です。魚の脂は、悪玉コレステロールの低下を促進させます。また鰹は、鉄分を多く含むので貧血の予防にも役立ちます。

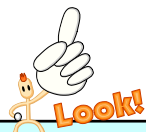
選び方

半身・さくで買う場合は身が鮮やかな赤色でしまった物を買うようにしましょう。又、1尾で買う時は背の青色が鮮やかで腹が銀白色をし、腹のたるんでいない目の澄んだ魚を選びましょう。

無駄なく食べる

部位によって調理法を変えれば無駄なく食べる事ができます。身の部分は、刺身・たたき・角煮などに最適です。また、あらの部分も大根・人参などの野菜やコンニャクと一緒に煮て食べて下さい。

鰹は、旨味成分が多く、古来よりかつお節としてだしをとるのに使われてきました。生の魚はちょっと・・・という方も、かつお節を使って、竹の子の土佐煮・かつお節と刻み昆布の佃煮などを手作りしてみはいかがでしょうか？



かつおのたたきを作ってみよう！



材料(2人分)

かつお 1 節 (200g)

塩・酒・・・各少々

おろし大根・・・1/4 本分

A・・・おろし生姜 25g, あさつき 1/2 束

赤芽少々 (あさつきは小口切り)

ポン酢しょうゆ・・・ポン酢・酒・醤油・薄口醤油

各大さじ 2 と 1/2

みりん 小さじ 1/2

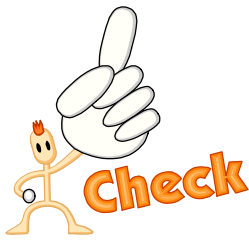
だし昆布 7cm

削りかつお節 3g

レモン汁 1 / 8 個分

作り方

1. 三枚おろしの半身を血合いの所で縦に切り分ける。1 節分に末広に金串を打ち、直火で皮目、身と、順に焼き霜をつけ、あらかじめ用意しておいた氷水へすぐにとって熱をとり、水気を拭く。
2. よく水気を拭いたら酒をかけて、包丁の腹で全体をパタパタたたいて味を染み込ませる。
3. ポン酢しょうゆは分量の材料を全て合わせて 4 ~ 5 日おき、布ごりする。
4. を 8mm 幅の平作りにし、おろし大根と A をたっぷり乗せて、 をかけ回して、出来上がり！！



食事で冷え性撃退！！



冬だけでなく、夏のクーラーの効いた室内でも・・・1年を通して手や足先が冷えることはありませんか？ 冷え性改善のためには、入浴やマッサージ・適度な運動はもちろんのこと、食事でも冷え性を改善することができます。

栄養バランスのよい食事と体を温める食べ物で改善にチャレンジしてみましょう！

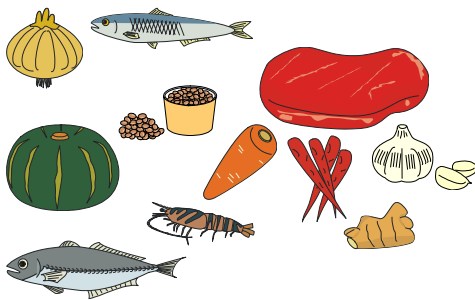
症状：冷え性は、血行不良によって、体の末端部分がほかの部分に比べて極端に冷たくなる事を言います。血行不良になると、血管の少ない手や足、腰の血液の量が少なくなって、手足が冷たい、腰が冷えるなどの症状が現れます。

原因：人間の体は、寒い時血管を収縮させて体温が逃げるのを防ぎ、暑い時には血管を拡張させて体温を発散させます。この調節を行なっているのは、自律神経です。ところが、この自律神経が何らかの原因で乱れ、必要以上に血管を縮めてしまい、血行が悪くなってしまいます。

食事対策

1．五大栄養素をバランス良くとって、血行促進を

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとる事が基本。主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい献立が大切です。



2．体を温める食べ物を選ぶ

体を温めると言われている食品を、積極的に食べて血行促進を促しましょう。

例えば・・・生姜・にんにく・とうがらし・玉ねぎ
にんじん・魚・味噌・納豆・牛肉・南瓜

3．体を冷やす食べ物は加熱調理で

熱帯地方の食べ物や、夏が旬の食べ物には、体を冷やす性質があると言われています。厳しい暑さの中で育つため、自らの中に冷却力を備えているという考え方によるものです。しかし、温めて食べるようにすれば、逆の作用に変化します。煮る・焼くといった加熱調理で温かいうちに食べましょう。

例えば・・・胡瓜・なす・ほうれん草・トマト・梨
アサリ・海藻・鮭・柿・みかん・大根

