

健康市場

第 133 号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

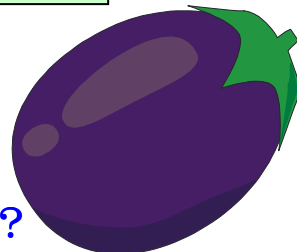
TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20・8・1

旬を食べる

なす



暑さを吹き飛ばす、ダイエット食材はありませんか？

答え ヘルシーでそのうえ体の内側から涼しくしてくれる『なす』がおすすめ

夏から秋にむけて、これからどんどん美味しくなっていく 『なす』。

とても低カロリーな夏野菜で、カロリーを制限している人やダイエット中の方に向いている食材です。

なすを美味しくヘルシーに食べるためには、気をつけなければいけないことがあります。それは、なすがとても油を吸いやすいということ。

例えば、下ごしらえで、なすを素揚げして使うことがあります。しかし、これでは、なすがたっぷりと油を吸って、せっかくのヘルシー食材をつかっても大幅にカロリーが高くなってしまいます。カロリーを抑えるためには、素揚げのかわりに電子レンジで加熱したり、さっとゆでたりしましょう。炒めるときにも使用する油の量を最低限控えようように注意してください。きちんと油の使用量をセーブして調理できれば、なすはダイエットの強い味方になりますよ。

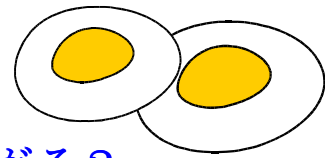
また、なすの皮の色素に含まれているナスニンという成分に、活性酵素の発生を抑制する強力な作用があることが研究でわかっています。

いろいろな野菜の絞り汁を抽出して活性酵素の抑制効果を調べた実験によるとなすの抑制効果は、生でも加熱しても野菜の中では上位に入ります。

秋なすは嫁に食わずなということわざがあります。この解釈には、こんなに美味しいものを嫁に食べさせるのはもったいないという説や、体を冷やす作用があるので嫁を気づかした言葉からなどいくつかの説があります。

このことわざからわかるように、なすは体内の熱を取る食材として昔から知られてきました。体の熱を取るといわれる野菜は柔らかくて水分が多く温暖地に育つものに多く見られます。ほてりやのぼせがあるとき、暑さ負けしそうなときには、体の内側から清涼対策をしてみてもいいでしょうか。同様の野菜に冬瓜もありますので、ぜひお試しください。





卵を食べるとコレステロール値が上がる？

卵は毎日食べたい食品です。

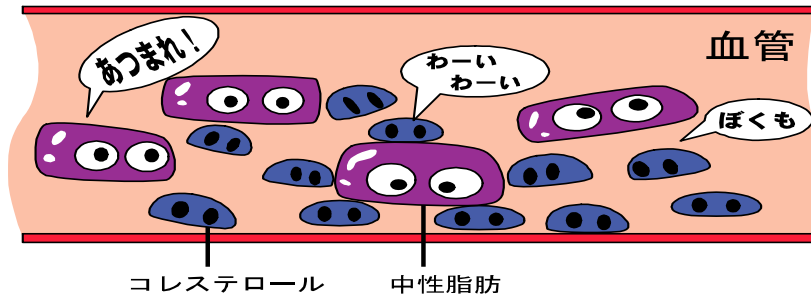
和洋中どんな料理にでもあう卵。『卵を食べるとコレステロールが上がる』と敬遠されることもありました。一概にそうとは言えません。

それはコレステロールが健康の敵でなく、生命維持のためになくてはならないものだからです。

しかし、体に良いといっても食べ過ぎはよくありません。卵 1 個には約 200 から 250 mg のコレステロールが含まれていますのでコレステロール値の正常な成人であれば一日 1~2 個ならば心配がありません。

* 普段からコレステロール値の高い方、アレルギーのある方などは

摂取に制限がありますので医師の指示にしたがってください。



卵は人が体内で合成することのできない必須アミノ酸 9 種類をバランス良く含んだ食品です。食物繊維やビタミン C 以外は栄養的にもほぼパーフェクト。こんなに栄養満点で料理のバリエーションが豊富、さらに価格もリーズナブルなうれしい食品を使わない手はありません。例えば朝食に卵を 1 個食べるようにすると、無理なく毎日食べる週間をつけることができると思います。和食なら納豆や青菜のお浸しとの組み合わせ、洋食なら野菜と一緒にオムレツにすると、卵に不足している食物繊維やビタミン C も補えて、栄養バランスがよくなり、ハツラツとした朝をスタートできるでしょう。

