

健康市場

第176号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

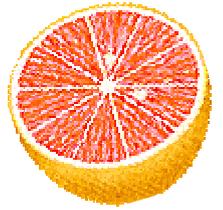
発行日: H24. 4. 1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

グレープフルーツ

～グレープフルーツは1年中出回っていますが、4～6月頃が一番美味しい時期です！～



栄養と薬効

- リモン**: グレープフルーツの苦味に含まれているリモンには発がん性物質を解毒する酵素を活性化し、発がん性物質を体外に除外するため、がん予防に有効です。グレープフルーツが持つリモンの量はみかんやオレンジといった他の柑橘類よりも約2倍含まれています。
- イノシトール**: イノシトールは肝臓内の脂肪やコレステロールの代謝を促進し、動脈硬化を防ぎ、肝機能を強化する働きがあります。
- ビタミンC**: グレープフルーツにはビタミンCが豊富で、100gあたり36mg含まれています。ビタミンCは美肌保持、疲労回復、老化防止、イライラの緩和に有効です。

※薬との併用は要注意！！

グレープフルーツ果汁との作用が確認されている薬品としては、カルシウム拮抗剤やトリアゾラム、テルフェナジン、シクロスポリンなどがあります。例えば、カルシウム拮抗剤では薬が効きすぎてしまい、血圧を下げすぎて、めまいや頭痛などの症状を引き起こす危険性があります。

選び方と保存法

選び方: 表面がデコボコしてなくて、しみが無いものを選びましょう。

保存: よく洗い、冷暗所や冷蔵庫で保管します。香りが強いので、ビニール袋などに入れて下さい。1～2週間はもちます

調理のポイント

そのまま食べるのも美味しいですが、果肉を取り出してサラダに入れたり、シロップ煮にしたり、果汁を搾ってジュースやゼリーにするのも美味しいです。



お花見の季節

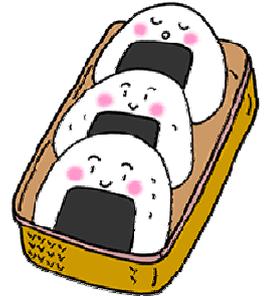


お花見の始まりは、奈良時代に中国から伝来した梅を貴族たちが観賞した事が始まりだと言われています。その為に、当時のお花見は梅の花が中心でした。それが平安時代になると梅よりも桜の人気の上昇し、お花見と言えば桜の花見となりました。

今回はお花見のお供に美味しいおにぎりについて紹介します。

梅しそおにぎり：ごはんを梅しそを混ぜる事で、桜のようなきれいなピンク色のごはんが出来ます。型を使い、桜の形に握るとより雰囲気のあるおにぎりになります。

桜おにぎり：ごはんを桜の塩漬けを混ぜて握ります。桜を見て楽しむだけでなく、食べて楽しむ事が出来ます。



風邪に気をつけましょう

4月に入り、暖かくなってきましたが、まだまだ油断はできません。風邪の原因の約9割は、ウイルス感染によるものと言われています。なかでも特に激しい症状を起こすインフルエンザウイルスの感染を、「インフルエンザ」と呼びます。他に細菌性の風邪もありますが、いずれも体力や抵抗力があればひかずにすみまですし、たとえひいても早く回復することができます。



風邪を寄せつけないポイントは2つ。「栄養」と「休養」です

栄養では、良質のたんぱく質をきちんと摂って、基本的な体力をつけておく事が大切です。また、鼻やのどの粘膜を強くするには、レバー、うなぎ、あなご、卵黄や、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多く採るのが効果的です。

ストレスに対する抵抗力を高めるには、キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などのビタミンCを採るとよいでしょう。ストレスは免疫力を低下させます。いちごやブロッコリーは4月が旬です！

休養では、過労や睡眠不足を避け、体力を温存することです。体が疲れて体力が落ちていると、ウイルスが細胞内に入り込み易くなり、様々な風邪の症状を引き起こす原因になります。ウイルスに負けないためにも、風邪の時期には意識的に休養をとるようにしましょう。特に4月は何かと忙しい時期ですので、しっかり休養し、体力を維持しましょう。

