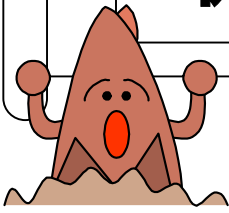
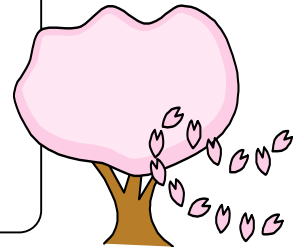


# けんこういちば 健康市場

## 第93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：H17・4・1  
責任者：栄養科 佐藤

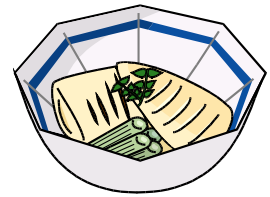


## 旬を食べる < たけのこ ( 筍 ) >

竹の旬と書いて筍。10日もすれば竹になってしまうのです。  
「ほのかな甘み」を楽しめるのは、掘り出した後の限られた時間だけ。  
時間がたてばたつほど「えぐみ」が増えていきます。手に入れたらすぐに茹でておくのがよいでしょう。

### < 選び方と保存 >

皮にツヤと水分があるもので、太めの釣り鐘型がよいでしょう。  
切り口がみずみずしく丸い物がよいでしょう。

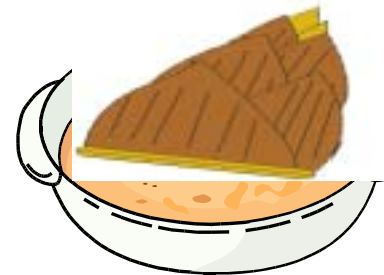


### < 栄養 >

食物繊維が豊富で、お通じを改善するだけでなくコレステロールの低下にも効果があるとされています。  
カリウムも豊富ですので、高血圧の予防にもよいでしょう。  
そのほかビタミン B2 など含みますが、栄養的価値は少ないようです。  
茹で筍の中に白いものが付いていることがありますが、アミノ酸の一種のチロシンが冷えて析出したもので害ではありません。

### < ご注意を！ >

消化が悪いので、胃腸の弱い人は食べ過ぎないように注意してください。  
「えぐみ」の素は鞣酸ですので、結石症の人は控えたほうが無難です  
食べる場合は、しっかりゆでて、あくをぬいてからがよいでしょう。



### < 筍の茹で方のふしぎ >

#### Q 皮つきで茹でるのはなぜ？

A・皮に覆われて風味が逃げない為。空気に触れないのできれいに茹であがります。また皮に含まれる還元性の亜硫酸塩が筍の繊維をやわらかくして、色が白く茹であがるからといわれています。  
皮をむいて茹でてもやわらかさに顕著な違いはないそうですが色は若干濃いようですが、醤油で煮ることを考えれば気にならない程度です。  
皮付きで茹でると皮が簡単にむけるという利点があります。  
1本を茹でられる程の大鍋を持っている家庭は多くないと思いますので、手持ちの鍋に入る大きさに切って茹でてもよいでしょう。

#### Q 「ぬか」や「赤とうがらし」を入れるのはなぜ？

A・ぬかを入れるのは「あく」を吸着させる為です。  
ぬかがない場合は片栗粉や小麦粉でも代用できますが、鍋に焦げ付きやすいので注意が必要です。  
赤とうがらしは筍のえぐみを打ち消す役割があるといわれていますが、明確な効果はないようです。

#### Q 「湯留め ( 茹で湯のまま冷ます )」をするのはなぜ？

A・してもしなくても味に差はないようです。  
熱いうちに取り出すのは危ないからではないかといわれています。

「何をどれだけ食べたらいいの？」を視覚的に表現すると・・・

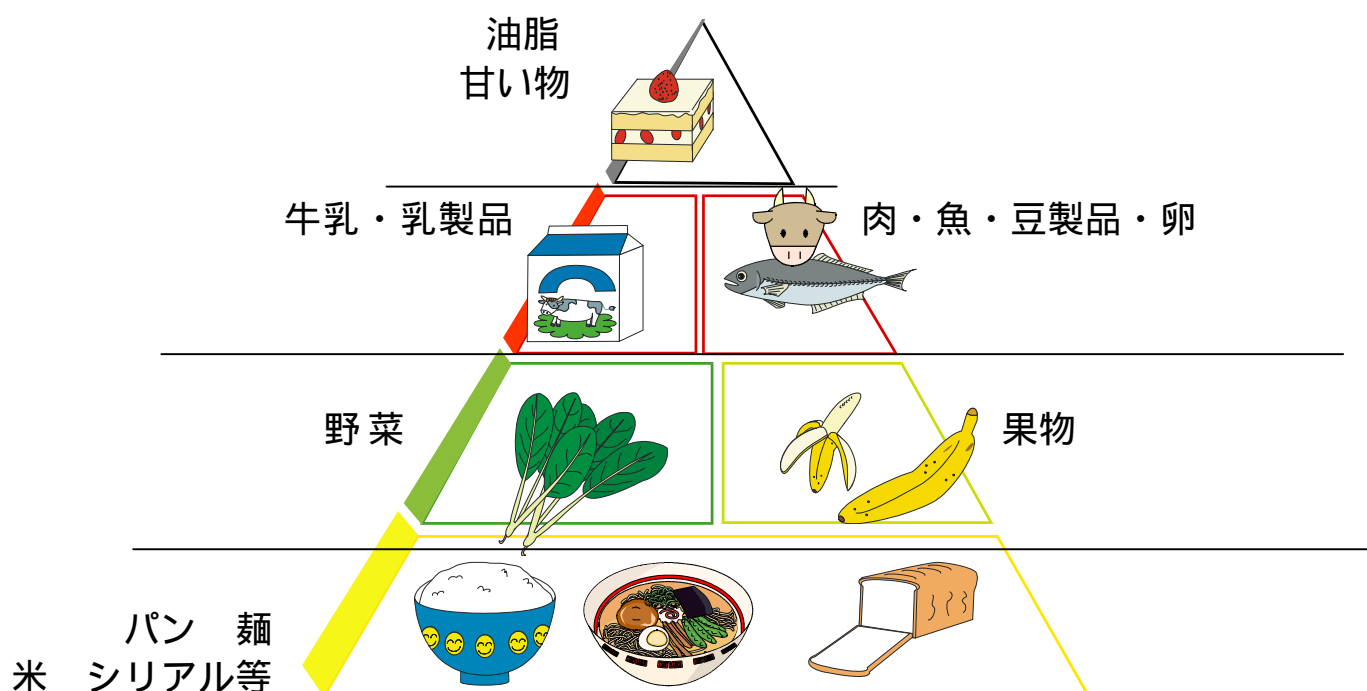
アメリカの場合。

バランスのよい食事を視覚的に表現する動きが広がっています。従来の素材の組み合わせや栄養の数値を示す方法では食生活の改善が進まないからです。

個々の栄養素については知られていても、バランスを伝えるのは難しいのです。必要な食品摂取量が見えるイラスト製の「フードガイド」が注目されています。アメリカの例をみましょう。

米国では1992年に米国農務省が作成した「フードピラミッド」があります。

コーンフレークなどのシリアルや、学校の教材にも使われていて広くなじみがあるようです。ピラミッドの面積で一目瞭然です。



5つ（頂点は除く）にグループ分けされています。

頂点の三角形はグループ外の油脂や甘い物 「控えめにしましょう」

2段目が乳製品やたんぱく質のもの

3段目が野菜や果物

底辺の最も大きな部分には穀類のグループ。

ピラミッドの面積で、食品構成のバランスがわかります

いろいろな食べもの、みんなのからだ



偏った食事による生活習慣病を防ぐことが、フードガイドの目的です。

日本では、エネルギー量や栄養素の基準を示した食事摂取基準はありますが、専門家や勉強熱心な人以外は分かりにくいのが現状です。

そこで、農水省・厚生労働省は日本版フードガイド(仮称)を作る準備をはじめています。

イラストで分かりやすく、外食や持ち帰り惣菜で済ませる人の為にも、

肉や米といった材料で示されるのではなく、調理後の完成品で示す予定だそうです。

日本には料理の種類も多く、「カツ丼」「寿司」「カレーライス」などの主食と主菜が一緒になった料理はどこに分類されるかなど、課題は多いようです。解説もつく予定ですが、複雑になりすぎると敬遠されてしまう・・・という矛盾も抱えています。普及させる為には外食産業や食品販売店にも協力を呼びかけていく方針だそうです。どんなものができるか、楽しみに待っていたと思います。

