

# 健康市場

第 95 号

〒193 0942

八王子市桐田町 538-15

: 0426-61-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H17. 6. 1

責任者：栄養科 佐藤



## 旬をたべる

マメ科の一年草または越年草。地中海原産でギリシア・ローマ時代には栽培していたと  
いいます。若ざやを食べる「さやえんどう」、未熟な実を食用とする「グリーンピース」、  
完熟させて乾燥した「えんどう豆」に分けられます。

### 栄養・特徴

生育の途中で摘み取られるためにビタミン C が多いのが特長です。100g中に55mg  
も含み、100gで1日の所要量の1/2摂取できるという量です。10枚で25g相当で  
すから炒めのも、サラダにすることでかなりの量が摂取できます。ビタミン C の一番重  
要な働きはコラーゲンの生成に関わることですが、抗菌作用・抗ストレス作用、シミ・  
ソバカス予防も期待できます。さやえんどうは、ビタミン C とともにβ-カロチン由来  
のビタミン A も含み、細胞の老化抑制に相乗効果が期待できます。

加熱によるビタミン C の損失が少ないことも特徴の一つです。

### 選び方・保存

さやの緑色が濃く、張りがあって豆の形があまり浮き出していないものが良質。しならせ  
るとポキッと割れるものは新鮮です。触れられない時は、さやについている白いヒゲがピン  
としているものを選びましょう。

### 調理のポイント

豊富なビタミン C とβ-カロチンに、ビタミン E を組み合わせることで活性酸素を撃退。

## ご存知ですか



# 塩

栄養と料理  
2005、5号より引用

### 塩味のからくり

素材の味を引き出すといわれる“塩”

塩は不思議な調味料です。甘味に加えると、対比効果で甘味を強めますし、酸味に加えれば  
相殺効果で酸味をやわらげるとともに塩味も弱くなります。塩をするということは、塩味を  
つけると同時に他の味との間に影響を与え合って、微妙な新しい味を生み出すのです。

そんなところから「素材の味を引き出す」と表現されるのかもしれませんが。！！！！

### ゆで湯に加える塩

ゆで湯に塩を加えると、青菜では緑色が鮮やかになり、じゃが芋は  
口当たりがホクホクとなります。

もどし水に加える塩  
(呼び塩)

塩辛い塩魚や漬け物の塩抜きをするとき、うすい塩水で戻すことを  
「呼び塩」といいます。真水でもどすと、浸透圧の関係でもどし水  
の水分が塩物のほうへ移動し水っぽくなります。

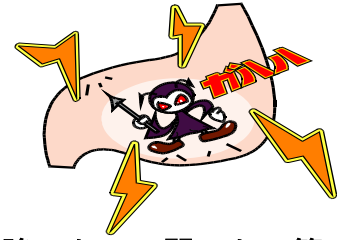
貝の砂を吐かせる塩

あさり・ハマグリなどの二枚貝は、生息する海の環境に置くと安心

して殻を開き、砂を吐きます。(海水よりややうすめに)

## 最も食事の取り扱いに、注意しなければならない季節になってきました。

### 食中毒を防ぐには



食中毒を起こす細菌やウイルスには、熱に強いもの・弱いもの、乾燥に強いもの・弱いもの等、様々な特徴のものがああります。それぞれの食中毒菌やウイルスの特徴などに合った予防対策が必要ですが加熱調理や食材の衛生的な取り扱い等、共通する部分もたくさんあります。

食中毒予防の3原則は、多くの食中毒菌に共通する対策です

#### 菌をつけない

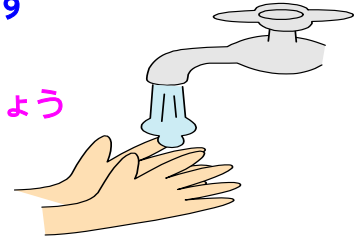
調理の際には適切にな手洗いや調理器具の洗浄・消毒を行いましょう

#### 菌を増やさない

肉や魚介類は、すぐに冷蔵庫に入れましょう

#### 菌を殺す

肉や魚介類は、よく加熱して食べましょう



また、6月になり、梅雨入り宣言も出てくる季節になりました。じめじめとして、カビにとっては一年のうちで最も繁殖力が旺盛になる季節です。今回はそのカビが作り出す、カビ毒について考えてみましょう。

### カビ毒について

#### カビ毒って何？

カビが作り出す代謝生産物のうち、人や動物に有害な作用を示す物質のことを総称してカビ毒といいます。現在約300種類以上のカビ毒が報告されています。

カビ毒には、発ガン性・慢性毒性・球形毒性を持つものがあります。また、一般に熱に対して強く、通常の加熱調理では完全に分解されないという特徴があります。



#### どんな種類があるの

天然物の中で最も強力な発ガン性を持ち、ピーナッツ、とうもろこし、はと麦、そば粉などの穀類等多くの食品から検出される「アフラトキシン」、嘔吐・腹痛・下痢が主な毒性で、ポップコーンなどのトウモロコシ製品や麦から主に検出される「デオキシニバレノール」中枢神経を侵す神経毒で果物及び素の加工品から検出される「パツリン」が有名です。

#### カビ毒食中毒

表面のカビを取っても、カビが生んだカビ毒が食べ物の中のにこります。このカビ毒は、加熱しても分解されません。体内に入ったカビ毒は、腸内で蔓延、その結果、下痢を引き起こすことがあります。カビが生えた食品は食べないようにすることが、カビ毒による食中毒の予防法です。

すべてのカビがカビ毒を産生するとは限りません。チーズなどの発酵食品に使われるカビは、カビ毒を生成しないので無害です。

熱でも破壊されない強力な生命力を持つカビは、生えてしまったらなかなか死滅しません。普段より、できるだけ生やさないように調理器具などを清潔に保ち、十分に注意してこの季節を乗り切りたいですね。

(アーテック倶楽部ニュース Vol134 より引用)