



# 健康市場

第 97 号

〒 1 9 3 — 0 9 4 2

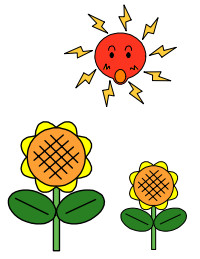
八王子市柵田町 538-15

TEL : 0426-61-6047

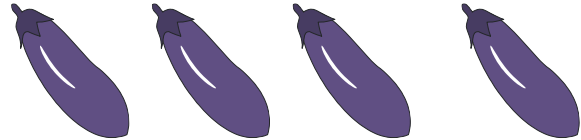
発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H17、8、1

責任者 : 栄養科 佐藤



## 旬を食べる 『なす』



**特徴:** 「茄子紺」ともいわれるあの鮮やかな色はナスニンという色素によるものです。栄養的には、ほとんどが水分で、カリウムが多い他はとりたてて栄養はないといわれていましたが最近になって、有効成分が見つかり注目されています。皮の色素の「ナスニン」です。

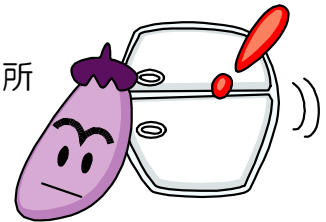
**ナスニン:** コレステロール値を下げて動脈硬化を防ぎます。鮮やかな色の野菜や果物の色素「ポリフェノール」は抗酸化物質で、活性酸素の攻撃や過酸化脂質の生成を抑えて、ガンや老化を防ぐと言われる期待の成分です。

**選び方と保存:** 新鮮な物を選ぶにはヘタの上の切り口がみずみずしく、皮にツヤがあって実に張りがある物がよいでしょう。

ガクの部分のトゲが鋭く尖っているのも新鮮な証拠です。

保存は、乾燥しないようにビニール袋に入れて、10℃前後の涼しい所におきます。暑い時期は冷蔵庫に入れますが冷えすぎは禁物。

高温で育つ作物なので温度が低すぎると、組織が壊れ傷みやすくなります。



**調理:** 切り口の変色を防ぐ為にも、切ったらすぐ水につけたり、油を通したりして変色防止を。スポンジのような果肉が、油との相性がよく、うまみを吸っておいしい味わいにまとめてくれます。

### 夏バテ予防にお勧めメニュー



## 麻婆茄子 (マーボナス)

### 材料 2人分

- なす・・・4本
- 牛豚ひき肉・・・100g
- 長ネギ(みじん切) 1/3本
- サラダ油・・・適量
- 塩・胡椒・・・少々
- 豆板醤・・・小さじ1/2杯
- 甜麺醤・・・大さじ1杯

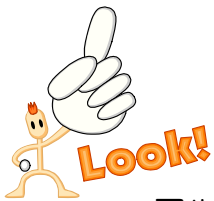
(なければ味噌大さじ1/2で代用)

- 酒・醤油・・・大さじ1杯

### 作り方

- ①茄子はヘタを除き斜めに薄く切り油通しをする。
- ②炒め鍋に油をひき、ひき肉・長ネギを炒め調味料で味をととのえ、水を少々加えて①の茄子を加えて煮込む。

★炒める時ににんにくや生姜のみじん切を加えても美味しい。



中性脂肪や血圧が気になる方へ

## アルコール+おつまみ との上手なつき合い方

暑い季節はついビールがすすんでしまって・・・という方も多いはずです。

アルコールを飲みすぎると、体内で中性脂肪がつけられ、血液中の脂質が増加します。

食欲を増進させる働きもあるので、食べすぎや飲みすぎになりがちです。

また、おつまみ類は食感が軽く、高塩分・高脂肪のものも多いです。だからといってそのぶん食事を減らすと、十分な栄養素を摂ることができず、夏バテの心配もあります。



アルコールのカロリー	
ビール・発泡酒 (350ml)	147Kcal
チューハイ (350ml)	203Kcal
焼酎 (50ml)	73Kcal
赤ワイン (100ml)	73Kcal
日本酒 (1合 180ml)	196 Kcal

\*メーカーにより若干異なります。  
特にチューハイや発泡酒では差が大きいようです。



=160Kcalです。

ご飯茶碗軽く1杯 (100g) 缶ビール1本 (350ml) で茶碗1杯小盛のカロリーです。

## 市販のおつまみの類のエネルギー・塩分



	カロリー	塩分
ポテトチップス1袋 (90g)	495kcal	1.1g
柿の種 (ピーナツ入り) 43g	209kcal	0.5g
さきいか (15g)	42kcal	1.0g
ミックスナッツ (35g)	202kcal	0.1g
チーズタラ	55Kcal	0.7g

1日の摂取カロリーを1800kcal、塩分を10g以下とするとアルコールやおつまみは、高カロリーのものもあるので摂取エネルギー過多に注意しなければなりません。

おつまみは手作りの物にして、野菜や芋類を材料にして酢や香辛料が入って入れば、塩分を控えることもできます。

お酒を飲むのならば、食事中がおすすです。おかずをおつまみにすれば、1日の摂取量を守りやすくなります。

ただし、肝臓に負担をかけたり、胃の粘膜を荒らしたりするので空腹時の飲酒は避けるようにしましょう。

飲酒5か条

- 一、適量を守る (160カロリー以内)
- 二、主食の代わりにしない
- 三、高脂肪のおつまみを食べ過ぎない
- 四、自分のペースで楽しく飲む
- 五、週に2日は休肝日を

(参照 栄養と料理 7月号・健康と料理社 高脂血症にならない為に)