

すこやか カレンダー



聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター

発行日：2009年6月1日 NO.28



旬を味わいましょう

あなご 穴子

江戸前寿司では卵焼き、穴子、光物（コハダ）を必ず注文するのが通の食べ方なのだそうです。この3つは寿司屋独自の味つけになるので、そのお店の職人の力量がわかるといわれます。



幼少期は妖精のように透明でひらひらと海中を浮遊していますが、成長すると容姿が変ぼうし、深い海の底に生息するようになります。巣穴からニョロニョロと頭や半身を外に出している姿から「穴子」と呼ばれるようになりました。よくウナギと比較されますが、ウナギは鱗があるのに対し、穴子には鱗がありません。150種類以上存在するなかで食用となるものが多く、魚肉練り製品などの材料にも使われています。

栄養豆知識

良質のたんぱく質や動脈硬化を予防するDHAやEPAなどの脂肪を含んでいます。脂肪はうなぎの半分程度で、あっさりとした味わいです。さらに鉄、カリウムなども豊富で、揚げ物では骨ごと食べるによりカルシウムも摂ることができます。煮汁を煮詰めて冷ました煮ごごりは、皮膚や細胞組織の結合に必要なコラーゲンをたくさん含んでいます。

なす 茄子



昔は大願を成す意味で、ナスが縁起のよいものとされていました。江戸幕府はナスのハウス栽培をすすめましたが、当時は高価な食材で庶民が買えるようなものではなかったといえます。



栄養豆知識

ナスは94%が水分です。その代わりにビタミン、ミネラルなどの体を調節する機能を多く含みます。また食物繊維も含み、便秘の改善や大腸がんの予防にも効果があるとされています。また特筆すべきはナスの紫の色素である「アントシアニン」です。優れた抗酸化作用をもち、目の網膜の血管を丈夫にしたり、ガン抑制にも効果があるといわれます。ビタミンCやEと合わせて摂ると活性酸素の害をより防ぐことができ効果的です。

ナスはインド原産で日本には7～8世紀に伝えられたと言われています。栄養価は低いものの、淡白な味が他の食材とも合い、現在では和洋中パスタなどの料理で幅広く利用されるまでになりました。紫のイメージが強いナスですが、その他にも白ナス、赤ナス、青ナスといった種類も存在します。花が咲いてから実がなるまでの間に受けた日光の量がその後のナスの品質を左右すると言われています。選び方としては、ヘタがチクチクするもの、実に光沢があるものがよいでしょう。10 くらいの室温で快適に保存するとしわを防ぐことができます。

善玉菌で腸内環境をきれいにしよう！

腸(小腸、大腸)は第二の脳といわれるほど、体調や神経を反映する重要な部分です。この腸には善玉菌と悪玉菌が住みついており、共生して腸内の環境をバランスよく保っています。

善玉菌とは



体の役に立つ

○有用菌 です
(代表的) 乳酸菌、ビフィズス菌、
アシドフィルス菌など

悪玉菌とは



体に害を及ぼす

×有害菌 です
(代表的) ウェルシュ菌
大腸菌、ブドウ球菌

この善玉菌を悪玉菌より増やすことにより、腸内バランスはよい状態に維持できます。

善玉菌をとるといいことがたくさんあります！

病原菌から
体を守る
(免疫力アップ)

悪玉菌が
増えない
(ガスの臭い
が和らぐ)

新陳代謝
がよくなる
(老化防止)

快便になる
(老廃物が
溜まらない)

大腸がんを
予防する

積極的にとりましょう！

善玉菌に栄養を与える食品



はちみつ



オリゴ糖



食物繊維

善玉菌を増やす食品



納豆



ヨーグルト



みそ
(発酵食品)

とることをやめてしまうと1週間程で体内から失われてしまいます

毎日、少量でも継続してとることが大切です

胃酸で99%は死滅するため、空腹時はやめて食事中または食後にとりましょう

腸内バランスは健康の目安です。善玉菌を減らさないようにするには、ストレスや肉食、不規則な生活を減らすことが大切です。「快食、快眠、快便」を心がけ、プラス志向で過ごしましょう。