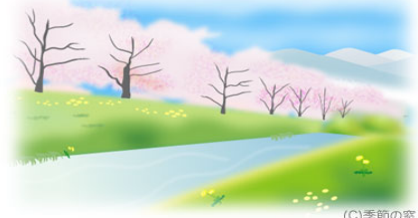
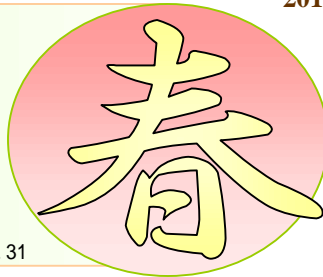


すこやか カレンダー

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:2010年3月1日 No.31



(C)季節の窓

旬を味わいましょう

シラス 白子

鎌倉の腰越漁港はシラス漁の最盛期を迎えます。3月11日～12月31日まで毎日漁がおこなわれ、採りたての新鮮なシラスが手に入ります。今年はシラス丼を食べに足を運んでみるのもいいかもしれません。

シラスは体に色素のない、生後1～2ヶ月の稚魚の総称です。店頭ではカタクチイワシ、マイワシの稚魚が多く売られています。漁獲量は静岡が多く、次に兵庫、愛知の順になっています。乾燥の度合いで呼び名が変わり、茹でた直後で水分が一番多く含むものを「釜揚げシラス」、水分が7割程度のものを「シラス」、半分のものを「シラス干し」、1/4のものを「ちりめんじゃこ」といいます。買う時は新鮮で身がふっくらとしているものを選びましょう。シラスは体の大部分が内臓で痛みやすいので、鮮度のよい2～3日以内に食べるのがよいとされています。

栄養豆知識

タンパク質、カルシウム、ビタミンD、不飽和脂肪酸を多く含みます。大きさ1杯で1日に必要なビタミンDがとれ、この量であればコレステロール量もそれほど高くはありません。一方で塩分は0.6～1gも含まれているので、注意が必要です。熱湯をかけたり、カリウムを多く含む野菜、イモ類、海藻類などをとるようにするとよいでしょう。骨粗しょう症、味覚障害、口内炎、貧血などにも効果があるといわれています。

セロリ 塘蒿



常に嫌いな野菜のトップにあげられるセロリ。香りや形にくせがあるのが気に入らない原因とされています。実は香り成分が精神を静め、食欲増強、口臭防止に効果があるなど良い効能がある野菜です。



栄養豆知識

セロリは1本(約100g)あたり15Kcalと非常に低カロリーです。カリウムはバナナ1本よりも多く、心臓や筋肉の働きを調整し、高血圧の予防に効果があると言われます。また食物繊維を多く含み、大腸がんの予防にも効果的です。茎よりも葉の方に栄養が多く、サラダなど生食で食べると無駄なく栄養素をとることができます。香りの成分である「アピイン」には神経に作用し、イライラを静めたり、不整脈によいとされています。

原産地は地中海方面で、古代エジプト時代から薬草、香料として使われてきた記録があります。日本では加藤清正が1592年の朝鮮出兵の際に中国種のセロリを持ち帰って「清正人参」と呼ばれたのが最初と言われます。江戸期にはオランダ人によって西洋種が持ち込まれ「オランダセロリ」と呼ばれましたが、食用として本格的にセロリが普及するようになったのは第2次大戦後のことです。現在は中間種の「コーネルセロリ」が主流になっており、長野と静岡が全国の生産量の約7割を占めています。葉の色がよく張りのあるもの、茎が太く内側のくぼみが狭いものが新鮮です。葉と茎を立てて保存すると日持ちがよくなります。

油脂を上手にとる方法

毎日食事からとっている油には、(見えない油)と(見える油)があります。私たちは毎日とる油(脂)量のうち4分の3を**見えない油**からとっています。この見えない油は年々量が増えており、健康への影響が心配されます。油を摂りすぎず、酸化させないことが大切です。

<p>見えない油 動物性油脂に多い 1日脂肪摂取量の75% 肉、魚介類、乳製品、穀類、豆、卵</p>	<p>見える油 植物性油脂に多い 25% 植物油、マヨネーズ、マーガリン</p>
--	--



ポイント
脂の多い**部位**や**料理法**を見直してみましょう。

ポイント
酸化を防ぎましょう。
4大原因とその防止策

- 空気** 栓や蓋をして密閉する
- 光** 暗い所に保存する
- 温度** 涼しいところに保管する
- 金属** 銅、鉄製の容器・器具は禁止

- 1) 脂の多い部位(肉)
バラ>サーロイン、ロース>モモ>ヒレ
- 2) 衣が多い=油が多い
フライ>てんぷら>から揚げ>素揚げ>ソテー
- 3) 料理法の変更 油脂を減らす
揚げる、炒める、焼く 蒸す、茹でる、網焼き

ポイント 見えない油も見える油もとり過ぎると体内で脂肪が**酸化**します。

- カロテン
(ビタミンA前駆体)
うなぎ、人参、ほうれん草、小松菜

抗酸化物質を積極的にとりましょう

ビタミンC
ブロッコリー、小松菜、菜の花、いちご、柿

ビタミンE
ナッツ類、ひまわり油、サフラワー油、とうもろこし油

~ 最近話題となっている油脂について ~

トランス脂肪酸(TFA)
問題とされている欧米各国の摂取量と比べて日本人の摂取量は1/2~1/4程度と低い値です。日常摂取している範囲では問題がないとされています。この低い値でも病気を引き起こすかどうかは今のところわかっていません。毒性はないため、過度に反応する必要はないとみられています。

グリシドール脂肪酸エステル(GE)
発ガン性が問題となり、K社の製品「エコナ」が販売停止に。体にどのように作用するのかは現状ではよくわかっていません。現在のところ、緊急に対応すべき毒性所見は得られていません。

資料: 社)日本植物油協会「植物油と栄養」

油脂は体に必要なものです。減らしすぎても体に必要な油分が不足してかえって健康に悪影響を及ぼします。適度な油脂量を守りましょう。