

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:2011年3月1日

NO. 35



旬を味わいましょう

はまぐり
蛤

‘非行に走る’ことを「ぐれる」といいますが、この言葉は実はハマグリに由来しています。2枚の貝殻が合わない、逆さにしても合わない⇒「ぐりはま」⇒「ぐれはま」⇒「ぐれる」と変化し、予想通りにいかず話が食い違うこと、意味不明なことを指すようになりました。



名前の由来は浜辺で栗に似た形をしていることから「浜栗」と呼ばれるようになったと言われています。蛤にはハマグリ、チョウセン(丁線)ハマグリ、シナハマグリの3種があり、純粋な「ハマグリ」は5~6年で直径8~10cmほどに成長します。現在は環境汚染の影響で浅い海域ではほぼ全域で絶滅し、九州の一部と伊勢湾を残すのみとなりました。現在では鹿島灘産のチョウセンハマグリが国産の6割を占めています。シナハマグリは韓国、北朝鮮、中国から輸入され値段も手ごろですが、輸入国からの水質汚染の影響も心配されています。囲碁の白い碁石はチョウセンハマグリの殻を半化石化したものから作られているそうです。

いちご
苺

英語でベリー(berry)がつく名の果物は「果肉、果汁の多い小さな果物」を表しています。植物学的には同種ではなく、似たようなものを大まかに分類したものです。正しくは Strawberry(イチゴ)、Raspberry(木イチゴ)はバラ科、Blue berry(ブルーベリー)と Cranberry(コケモモ)はツツジ科、Mulberry(桑の実)はクワ科となっています。



栄養豆知識

1粒あたりのカロリーは低く9割は水分で占められています。ビタミンCが豊富で疲労回復、風邪予防、皮膚、抗ストレス、細胞の老化防止に効果があるそうです。過剰なナトリウムを体外に排出するカリウムも多く含まれ、食物繊維であるペクチンはその粘性がジャムを作るのに適しており便通にもよい作用があるといわれています。イチゴ特有の赤い色素は「アントシアニン」といって抗酸化作用をもち発ガン抑制にも有効性があるといわれています。お菓子、牛乳、シロップ等のイチゴ味に使われる“イチゴ香料”と“赤い着色料”にはイチゴの成分は含まれておらず、栄養価はほとんど期待できません。



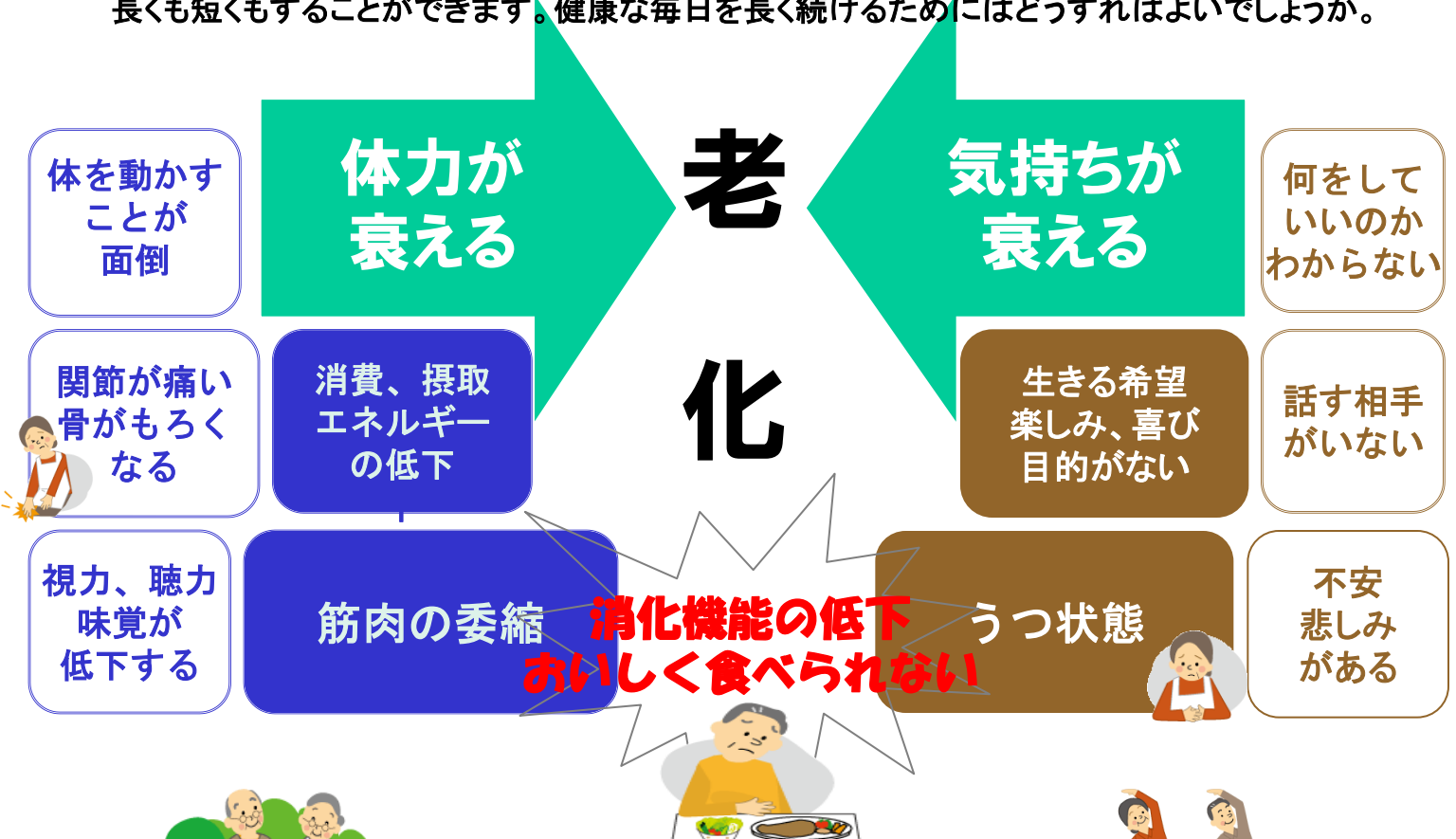
栄養豆知識

1個あたりのカロリーはそれほど高くなく、カルシウム、カリウム、ナトリウムを多く含みます。コレステロールが心配されますが1個あたりは加熱した場合で約12gとそれ程高くはありません。旨味のもととなるコハク酸を多く含み、グルタミン酸、グリシンなどのアミノ酸系の成分が含まれ、おいしさを引き立たせます。アサリ、シジミなどの貝類にはビタミンB1を分解させるアノイリナーゼという酵素を含みますが、加熱すると酵素が働かなくなるため特に心配は要りません。お吸い物、酒蒸し、焼き蛤、クラムチャウダー、煮蛤の寿司、蛤鍋など、どれもエキスを上手に生かした美味しい料理です。

江戸時代末にオランダから持込まれた当初はその色の赤さが血の色を想像させるとして主に観賞用でした。明治以降に食用として改良が重ねられ、現在は多品種に及んでいます。二大勢力だった「西のとよのか、東の女峰」は現在では「西のあまおう、東のとちおとめ」に主流が変わりました。とちおとめは全国一の生産量を誇り、生産地も栃木県が1位、次に福岡、熊本、静岡と続きます。九州では福岡、熊本を中心に香港、台湾に輸出され富裕層に人気があるそうです。種と思われていた表面の粒は実際は「果実」で、この小さな粒の中に本当の種が入っています。果実だと思われていた赤い部分はめしべの土台となる「花托」という部分が発達したものです。イチゴはへたの反対側の先端が糖度が高いので、へた側から食べ最後に先端を食べると甘味が持続するといわれています。

体力気力を持つことは健康長寿の秘けつです。

男性は40歳、女性は50歳を過ぎる頃から病気に罹る危険度が増すといわれています。加齢とともに老いることは自然の成り行きですが、ヒトは生活習慣を意識することによって自分の寿命を長くも短くもすることができます。健康な毎日を長く続けるためにはどうすればよいでしょうか。



ではどうすれば.....？



～小さな喜びやほんの少しのチャレンジを楽しんでみましょう～



人の和の中に入れてみる
誰かと笑って話してみる
習い事、行事に参加してみる
プラス嗜好で過去にこだわらない
一日一善、自分で満足



今までできなかったことに取り組んでみる
買い物、料理、家事の工夫で脳のエクセサイズ



体力気力を維持するためには、動く喜び、食べる喜びを失わないことが大切です。ご飯をおいしく食べるには自らすすんで身体を動かし自然とお腹を空かせてみましょう。春は気持ちを切り替え、動き出すのに最適な季節です。ぜひこの機会に何かをスタートさせてみてはいかがでしょうか。

