



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12月1日

NO. 38



アマエビ 甘海老



旬を味わいましょう

新潟のある地域では甘エビを「胡椒エビ」と呼ぶ習慣があります。昔の人はトウガラシのことを「胡椒」と呼んでいました。甘えびが赤く細長いトウガラシの形に似ていたため現在でもその名残で呼ばれています。



現在はお寿司や刺身などに頻繁に使われていますが、一般家庭に登場するようになったのはここ30年程です。正式にはタラバエビ科タラバエビ属に分類され「ホソコクアカエビ」という名称をもちます。甘エビは最初はオスとして成長しますが、5歳頃になるとメスに性転換しそのまま産卵を迎えます。つまり私たちが口にしている甘エビは全てメスの甘エビということになります。国内では日本海側や北海道で漁獲量が多く、北欧産やカナダ産など外国からの輸入も増えています。採りたてより1日おいてから食べるとより美味だそうです。



コマツナ 小松菜

今年埼玉県での「B級ご当地グルメ」で優勝したのは草加で生まれた「小松菜チヂミバーガー」。パンの代わりにチヂミを使い、県産の小松菜や他の野菜とハンバーガーに甘辛トッポギソースをあわせています。日韓融合のハン(韓)バーガーです。



栄養豆知識

三大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)は少ないものの、栄養素を体内で効率良く代謝するのに不可欠なビタミン、ミネラルを多く含みます。ほうれん草とよく比較されますが、小松菜の方がややカロリーが低めで、カルシウムはほうれん草の5倍もあります。また造血作用に必要な葉酸、止血作用のあるビタミンK、過剰な塩分を排泄するカリウム、免疫力、細胞強化に必要なカロテンなども多く含みます。

栄養豆知識

甘エビは低カロリーで高タンパク、非常に低脂肪な食材です。寿司1貫にのる甘エビを2尾とすると約10g、約8kcal程度になります。甘エビ特有の甘さとトロミは、グリシン・プロリン・アラニン・アルギンといった良質のアミノ酸によるものです。また、タウリンも多く含まれており、血中コレステロールの低下や肝機能向上に効果があると言われています。赤血球の生成に関わるビタミンB12も多く含みます。

古くは北欧、南欧から中国を経て鎌倉時代に日本に伝わったとされています。江戸幕府8代将軍吉宗が鷹狩りで香取神社(現在の小岩近辺)に立ち寄った際に、雑煮に入っていた無名の青菜を大変気に入り、「小松川」の地名をとって小松菜と命名したと伝えられています。今では全国各地に普及していますが、東京都の農作物は小松菜が第1位(約50億円)の生産額をあげています。また市町村別の作付面積では江戸川区が全国で1位、次に横浜市、さいたま市と続きます。地元江戸川区では地場産の商品が開発され、小松菜うどん、つくね、まんじゅう、バームクーヘン、アイスクリーム、焼酎、発泡酒などが販売され好評を得ています。



免疫力と食事



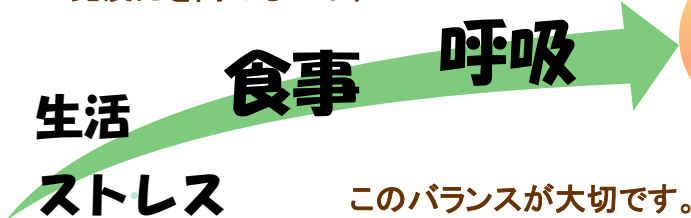
私たちの体にはウイルスや細菌、ストレスなど外部からの環境から自分を守る「免疫力」が備わっています。免疫は自律神経と深く関わっています。この関係が崩れると免疫システムが正常に働かなくなり、病気にかかりやすい/治りにくい、イライラや不眠、不安など様々な症状の原因になります。



自分の免疫力を確認してみましょう。

わきの下の体温を測定してみます。体温が36℃以下の場合、免疫力が低下している可能性があります。

免疫力を高めるには、



免疫力UP!

食事のできる免疫力Up法

自然の形のまま食べる

丸ごと食品を食べる

玄米、小魚、ごま、豆、小エビ



微生物や酵素で免疫力アップ!

発酵食品を食べる

漬物、味噌、納豆、ヨーグルト



よく噛んで消化促進、腸をきれいにする

食物繊維をたっぷり取る

野菜、海藻類、きのこ類



食材のもつ味を活かす

酸味、苦味、辛味を上手に使う



酢、梅干し、レモン、ゴーヤ、生姜、ネギ、唐辛子、ニンニク

体を冷やさないようにする

体温を上げる食事をとる



温かい飲み物、鍋料理、ニンニク、唐辛子、生姜

血液の循環をよくする

適量の水分をとる

水、緑茶、紅茶、コーヒー



自分の現状を理解する

食事にこだわり過ぎない

年齢や活動に応じた食事をとる

楽しく食べる

今日の過不足は翌日以降で調節すればよい、と余裕をもって。



食事だけ頑張っても過度のストレス、運動不足があると免疫力が低下してしまいます。笑ったり、リラックスしたり、楽しみを取り入れながら免疫力を高めていきましょう。