

# 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: 2012年3月1日 NO. 39

2012 Spring



## 旬を味わいましょう

### ハチミツ 蜂蜜

ローヤルゼリーは働きバチの顎の外分泌腺から分泌され、乳白色の酸味をもつ高栄養食品です。女王蜂が一生涯にわたって口にする唯一の栄養源になります。これにより女王蜂は毎日数千個の卵を産むことができます。



ハチミツの採取は約1万年前にさかのぼり、天然の甘味料としては最も古い蜜とされています。ミツバチはメスが蜜源を求めて外を飛び回ります。豊富な蜜源が見つかり「ミツバチのダンス」と呼ばれる8の字に飛び回る行動で仲間知らせます。同じ種類の花からしか蜜を集めないため、その花特有の香りや味のあるハチミツが作られます。日本ではアカシア、クローバー、ローズマリー、さくら、レンゲ等の蜜源が人気です。国産ハチミツはクセが少なく風味がきめ細かいのが特徴です。高濃度の糖分により腐敗しにくく、何年にもわたり保存することができます。

### HONEY

### 栄養豆知識

砂糖よりも甘味がありながら、カロリーは砂糖の2/3と控えめです。約8割はブドウ糖と果糖で占められ、残りは水分とビタミン・ミネラルになります。ブドウ糖と果糖は消化を必要としないため、胃や腸に負担をかけることなく体内に吸収されます。短時間で吸収されるので疲労時や運動中のエネルギー補給に適しています。魚の臭みを消したり肉を軟らかくする作用のほか、腸内細菌を増やし、血圧やがん予防、新陳代謝を盛んにする効用があるといわれています。白く結晶化するのはブドウ糖の量の多さを表すもので劣化ではありません。

### サンショウ 山椒



諺にある「サンショウは小粒でピリリと辛い」は、小柄でも気がきいて役に立つという意味です。山椒は少量でも料理には欠かせない存在感があります。また葉も実も幹も全て活躍できる万能選手でもあります。



### PEPPER

### 栄養豆知識

山椒は小さじ1杯(2g)で約8kcalです。炭水化物、たんぱく質を含み、脂質も含まれますがあまり多くはありません。料理では1回分の使用量が少なく、過剰摂取になることはありません。山椒の独特の辛味はサンシオールという成分で局所麻酔的作用があります。青山椒を食べると舌がしびれるのはこのためです。香り成分のシトロネール、ジペンテン、フェランドレンなどに、鎮痛、消化促進、健胃、消炎などの作用があり、胃炎、腹部膨満、寄生虫などに有効とされています。

ミカン科に属し、別名ははじかみ、英語名は Japanese Pepper といいます。山椒の「椒」の字は「芳しい」の意味をもち、山の薫り高い実から「山椒」の名がついたといわれます。すでに縄文時代の土器にも山椒の種が付着していた記録があり、古くから使用されていたようです。植物そのものに芳香を持ち、木の部分は「すりこぎ」として使われます。和食に多用される「木の芽」は山椒の葉の部分です。木の芽には極上の芳香があり、この葉をアゲハチョウの幼虫は好んで食べます。ちりめん山椒などに使われる「実山椒」は形はみかんとよく似ておりピリツとした辛味が特徴です。「粉山椒」はうなぎの蒲焼の臭み消しや七味唐辛子の材料に使われています。

# カロリーゼロは本当にゼロ？

このところ、食品や飲料のパッケージに「ゼロ」や「ノン」と表示された商品をよくみかけるようになりました。「低カロリー」「ノンカロリー」だから量をとっても大丈夫。と思われる方もいるようです。実はゼロと表示されていても 全くのゼロではないことをご存じでしょうか？

ノン～、～レス、  
〇〇ゼロ、～オフ、  
〇〇控えめ、

などの表現を使って、  
通常よりも少ない量を  
意味する表示のことを、

=

強調表示  
といいます。

この強調表示には基準値が設定され、その値をクリアしていれば表示することができます。

## ① ‘低い’ または ‘少ない’ を意味するもの

低カロリー

低糖

カロリー控えめ

甘さ控えめ

カロリーライト

カロリーオフ

食品なら 100gあたり 40kcal 以下  
飲料なら 100mlあたり20kcal 以下  
であれば「低い」表示ができます。

## ② ‘ほとんど含まない’ を意味するもの

無糖

糖質ゼロ

カロリーゼロ

ノンカロリー

シュガーレス

食品なら 100gあたり 5kcal未満  
飲料なら100mlあたり 5kcal未満  
であれば「ゼロ」で表示ができます。

通常よりやや少ないが  
カロリーはある



どちらも全くゼロ  
ではありません。

ごく微量だが  
カロリーはある



カロリーも糖質もないから安心！と思ってとると、例えば100mlあたり0.4gの糖質を含む場合は1Lで4gの糖質摂取になり、血糖値に少なからず影響を与えます。また人工甘味料を多くとると甘味に鈍感になり、さらに甘味への欲求が増える可能性があります。依存せず適量を心がけましょう。