

すこやかカレンダー春号

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:2014年3月1日 NO. 50

旬を味わいましょう



さより 細魚

さよりは、外見はとても美しいですが、腹の中が黒い（腹腔膜が黒い）ところから「外見と違い、実は腹黒いやつ」という例えに使われたりするようです。

サヨリは外見どおり、繊細で臆病。真っすぐに泳ぐことしかできず、水槽で飼育するのは難しい魚です。昔「よろず」とか「はりを」などとも呼ばれていたようで、その語源は「まっすぐでよろしき魚」という意味の古語にあります。また、今でも大きめのサヨリは「カンヌキ」と呼ばれています。観音開きの門を閉める時に、横に渡す門（かんぬき）棒に良く似ているからとのこと。気品の高い優雅なこの魚は、詩人北原白秋の詩にも登場しています。

栄養豆知識

サヨリは高タンパク、低脂肪なさっぱりとした魚で、ナイアシン、亜鉛を豊富に含んでいます。ナイアシンは糖質や脂質、タンパク質の代謝に不可欠なビタミンです。血行を良くしたり、脳神経の働きをよくすることはもちろんのこと、脂質、糖質の代謝に働くことで、二日酔いを防いでくれる効果があります。お酒のつまみとして最適だと言えるでしょう。

さよりの美味しい食べ方



サヨリは淡白な魚ですので、刺身とか昆布〆にしたり塩焼きがいいでしょう。内臓の部分が苦いので、塩焼きの時も取り除いたほうがいいかもしれません。

さよりの押し寿司の作り方

- ①サヨリは3枚におろします。尾の方からゆっくり皮をひっぱって皮をはぎます。
- ②繊維にそって薄切りにしたら、酒塩（酒に塩少々を混ぜた物）で洗って水気をふきとっておきます。
- ③②を酢にくぐらせた後、昆布の上に並べます。さらに昆布を上にかぶせたらラップをかぶして密閉しておきます（1時間くらい）。
- ④酢飯を作ります。酢飯に大葉（干切りして水にさらす）と白ゴマを混ぜ合わせます。
- ⑤キュウリは縦半分にきったら薄切りにして水気をふき取っておきます。
- ⑥ケーキ型（丸型）にラップをしいたら、③→⑤→④の順に入れます。入れた後、上にラップをしたら皿をのせ、その上にオモシをしておきます。
- ⑦お好みの大きさに切り分けてワケギ（小口切り）を散らしたら出来上がりです。

ソフトドリンクは尿酸値を上げる因子です

高尿酸血症・痛風の原因として、アルコール・肉類の摂り過ぎや肥満は一般的に知られていることですが、近年果糖を含む甘い果物や果汁、ソフトドリンクの摂取が尿酸値を上昇させる可能性が指摘されています。なぜならば、果糖は体内で尿酸に変化するためです。

ソフトドリンクに含まれる甘味料

一般にソフトドリンクに含まれる果汁は少なく、果糖含有量は多くないと思われがちですが、果糖ブドウ糖液糖という異性化液糖で含まれています。異性化液糖とは、でん粉を糖化してブドウ糖液糖とした後、異性化酵素のグルコースイソメラーゼによってブドウ糖の5割以上を果糖に変えた、ブドウ糖と果糖の混合液糖をいいます。

ブドウ糖

グルコースイソメラーゼ
を作用させる

果糖

異性化液糖

ブドウ糖

果糖

2つの混合液

果物とソフトドリンクの果糖の量



果糖ブドウ糖液糖
果糖含有率が
50%以上90%未満

	りんご 250g	みかん 100g	果実色飲料 500ml
糖質(g)	36.5g	12.0g	64g
果糖(g)	20.2g	4.2g	32g~57.6g

果物の中で果糖の量が多いりんごを一個食べるのとソフトドリンクの500ml一本飲むのとは、ソフトドリンクの方がより多くの果糖を摂取できるのがわかります。異性化液糖という甘味料により、大量の果糖を一気に摂取することとなり急速に果糖が吸収されるため、尿酸値を上昇させやすいと考えられています。

尿酸値をあげないためのポイント

- 甘い飲み物は控えて、果物も適量(みかん一個とりんご半分)を摂取しましょう。
- 肥満があれば、肥満を解消しましょう。適正なカロリー摂取を心がけましょう。
- 果糖の含まれていない水やお茶を十分に摂るようにしましょう。
- 飲酒量を抑え、休肝日を設けましょう。
- 激しい運動は避けて、かるく汗ばむ程度の有酸素運動を習慣にしましょう。
- 野菜や海藻を毎食1皿以上、100g以上は食べるようにしましょう。
- 肉や魚を連続して大量に食べることはやめましょう。

