



すこやかカレンダー夏号

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6月9日 NO. 51

旬を味わいましょう



日本のハーブの代表格です。古くからインドや中国にも生えているのですが、栽培して食用としているのは日本だけのようです。夏バテに効果があり、ホルモンバランスを整える作用があります。

「茗荷（みょうが）を食べると物忘れをする。」という有名な言い伝えがありますが、これは、仏教の故事に由来しているそうです。お釈迦様の弟子である周利槃特（しゅりはんどく）は、物忘れをする名人で、自分の名前も覚えられない人でした。その槃特が亡くなり、墓から生えたのが茗荷であったから、茗荷を食べると物忘れをするという俗説が生まれたそうです。あくまでも迷信であり、茗荷に物忘れを促すような成分は入っていません。

栄養豆知識

ビタミン自体はあまり多く含まれていないのですが、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、カリウムが含まれています。茗荷の香りの成分は、アルファピネンという精油成分で、眠気を覚醒したり、発汗を促し、呼吸や血液の循環も良くしますが、消化を促進する働きもあります。みょうがの辛味成分には強い抗菌作用もありますから、熱による身体の不調を整えたり、解毒作用や口内炎、喉の痛みにも効果があります。

みょうがの美味しい食べ方

香味野菜なので、薬味として使うのが一般的ですが、酢漬けにしたり天ぷらや味噌汁の具にしても美味しく食べられます。料理によってみょうがの切り方を変えるだけで、薬味の効果はより一層ひき立ちます。

薬味の切り方と料理

●千切り ⇒刺身、そうめん

- ・みょうがの根元の部分を三角に切って軸を切り落とします
- ・それを、繊維に沿うようにして、縦に千切りにします

●みじん切り ⇒味噌汁など

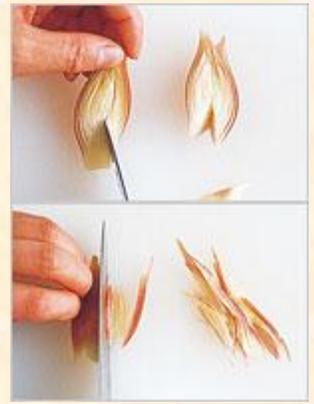
- ・千切りのところで、切り取った軸をみじん切りにします

●扇の飾り切り ⇒サラダなどの添え物に最適

- ・みょうがの軸を残したままにして、縦に薄く包丁を入れます
- ・先端の部分を指で広げ扇形にします

●小口切り ⇒香りがひき立つので冷奴に

- ・みょうがの繊維を断ち切るように横に薄く切るのがコツです
- ・みょうがの苦味（エグ味）が気になる時には、2、3分冷水に晒しますが、その後絞らず、ザルに上げて水分を切るのがコツです。



特定保健用食品はどんな効果がある？ 関与する成分は？

特定保健用食品、略してトクホとは食生活において**特定の保健の目的**が期待できることを表示できる食品です。「保健の用途」を表示するには、個別に生理的機能や特定の保健機能を示す有効性や安全性等に関する科学的根拠に関する審査を受け、消費者庁長官の許可を受けることが必要です。（健康増進法第26条）許可を受けたものには、許可証票がつけられています。平成26年4月25日までで表示許可を受けた食品は1,102品目あります。

保健用途の表示内容

主な関与成分

コレステロールが高めの方に適する食品

大豆たんぱく質
キトサン
低分子化アルギン酸ナトリウム
サイリウム種皮由来の植物繊維
リン脂質結合大豆ペプチド(GSPHP)
植物ステロールエステル
植物ステロール



血圧が高めの方に適する食品



ペプチド類(ガゼイノドテカペプチド、かつお節リゴペプチド、ラクトリペプチド(VPP、IPP)など)
杜仲葉配糖体(ゲニポシト酸)
γ-アミノ酪酸(GABA)
酢酸

血糖値が気になる方に適する食品

難消化デキストリン
小麦アルブミン
グアバ葉ポリフェノール
L-アラビノース
豆鼓エキス



食後の血中の中性脂肪を抑える食品

ジアシルグリセロール
グロビン蛋白分解物
EPA、DHA
ウーロン茶重合ポリフェノール

摂取をする上での注意事項として、上記の関与成分は多量に摂取することにより、疾患が治癒したり、より健康が増進できるものではないので一日の摂取量をきちんと守ってください。摂りすぎることでお腹がゆるくなるものもあります。