



日焼けの後には コラーゲン！！



夏の強い紫外線を浴びて日焼けした肌は、そのまま放っておくとシミ・シワの原因になります。皮膚・骨・血管などの組織に含まれるコラーゲンは、皮膚の弾力を良くしたり、保水作用があります。日頃からコラーゲンを多く含む食品を摂取することで、より体内でコラーゲンが合成しやすくなり、シミやシワができにくくなるのです。コラーゲンの多く含まれる食品として、ゼラチンや肉・魚の軟骨や皮、内臓などがあげられます。日焼けした肌には、コラーゲンで潤いを補給してあげましょう♪

季節の台所 かつお(鰹)

かつおは、サバ科の回遊魚です。3月頃から黒潮に乗って九州、四国、関東、東北、さらに北海道あたりまで北上する『初(のぼり)がつお』と、海水温が低下する9月頃から南下を始める『戻りかつお』があります。香りは初かつおですが、脂肪が乗った戻りかつおの方が美味しいといわれています。

◆栄養素◆

- ビタミンB… (疲労回復) ●鉄… (貧血を防ぐ)
- DHA (ドコサヘン酸)… (血中コレステロール値低下、脳活性化)
- EPA (エイサヘン酸)… (血液をサラサラにする効果)

◆選び方◆

背びれが鮮度の目安です。それと血合いがはっきりしているものが良質です。切り身なら鮮やかな赤紅色をして表面が油光していないものを選びましょう。

健康通信

今回のテーマは、**玄米を知ろう！食べよう！**についてです。

■玄米とは・・・

「玄米」とは、稲の一番外側の米のもみがらだけを除いたものです。玄米からぬか層を除き、胚芽を80%以上残したものを胚芽精米といいます。精白米はぬか層と胚芽を取り除いたもので、私たちが普段食べているお米です。ぬか層が残っているため、白米に比べて炊くのに時間がかかること、食感が硬めなことなどから敬遠されがちな玄米ですが、その栄養価は白米とは比べものにならないほどに高いのです。米の栄養価のほとんどは、外皮、ぬか、胚芽にあります。玄米のビタミンB1は精白米の4倍以上もあります。食物繊維は8.8倍、カルシウムは2倍、ビタミンB2は1.5倍にもなります。

■玄米と白米の栄養価はこんなに違う！

150g (茶碗1杯) あたり

	玄米ご飯	白米ご飯
食物繊維 (g)	5.30	0.60
たんぱく質 (g)	5.00	3.90
脂質 (g)	2.00	0.80
糖質 (g)	47.10	47.60
カルシウム (mg)	6.00	3.00
リン (mg)	195.00	45.00
鉄 (mg)	0.80	0.20
カリウム (mg)	165.00	41.00
ビタミンB1 (mg)	0.24	0.05
ビタミンB2 (mg)	0.03	0.02
ビタミンE (mg)	1.10	0.30
マグネシウム (mg)	72.00	6.00
亜鉛 (mg)	1140.00	810.00

☆☆玄米の栄養成分☆☆

①食物繊維やミネラルがたっぷり♪

食物繊維は便秘の解消に効果的なだけでなく、体内の余分なコレステロールや糖質を排出してくれる手助けをしてくれるので、ダイエットにも効果あり。カリウムや鉄分、亜鉛などのミネラル類や必須アミノ酸が豊富です。

②ビタミンEで肌ツルツルに♪

「若返りのビタミン」。ホルモン分泌を促して細胞の若さを保ちます。更年期症状の予防、血行を良くする働きなどがあります。

③ビタミンB1でスリム体質に♪

ビタミンB1が不足すると、糖質を効率よくエネルギーに変えることができず、疲れやすい、イライラするといった症状があらわれます。糖質がエネルギーに変わりにくいということは、余分な糖質を脂肪として体にためて肥満体質となりがねません。

玄米はよく噛むことで満腹感を得られるので、ダイエットにも一石二鳥です。

■玄米を炊いてみましょう

STEP 1 洗う 白米のように研ぐ必要はなく、もみがらやゴミを取り除く程度で十分です

STEP 2 浸水時間 玄米の表皮は堅く水が通りにくいため、一晩水に漬ける方がベストです

STEP 3 炊き上がったら 全体をざっくり混ぜ合わせて水分を均一にしましょう



■玄米を美味しく食べるには

小豆を入れるのがコツです。小豆を入れると見た目も赤飯のようで、味も一段と美味しくなります。炊き立ての玄米ご飯はツヤツヤしていて、歯ごたえもあり、モチモチしています。

【注意】 玄米は食物繊維がたっぷりですので、柔らかかそうに見えても、よく噛まないで消化が悪いので気をつけてください。せっかくの栄養が消化不良のために摂取できなくなります。また、下痢をすることもあります。

編集後記

酷暑とも言われた、今年の夏。異常な暑さにうんざりでした。夏野菜のゴーヤの食べ方にはまり、熱中症?にもなり、体力のなさを実感…。秋は、スポーツの秋! 体力作りを心がけます。食欲の秋! 美味しいものがたくさん出てきます。ほどほどに楽しみたいと思います (R)