

ふたば壁新聞

VOL. 18

2007.11.1

編集 発行 ふたば薬局

毎月 19日は「食育の日」

食育(しょいく)とは・・・

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。食育基本法においては、生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの、と位置づけられています。単なる料理教育ではなく、食に対する心構え、栄養学や伝統的な食文化についての総合的な教育をしています。

季節の台所

白菜 (はくさい)

白菜の旬は11月～2月の晩秋から冬にかけてで、霜あたると繊維が柔らかくなり風味も増します。ビタミンCが豊富に含まれ、これからの季節、風邪の予防に食卓に取り入れたい食材です。



選び方のポイント

胴がよく張り、尻が丸みを帯び、ずっしりと重量感のあるもの。外葉がいきいきとし、黄ばみがないもの。カットされている場合は、切り口が乾燥していたり、黄ばんでいるものは避けましょう。白菜は、鍋物・漬物・煮込み・和え物などさまざまな料理に活用できます。白菜で、風邪しらずの冬をお過ごし下さい

健康通信

今回のテーマは、『体ポカポカ鍋料理』についてです。

<冬はやっぱり鍋料理！>

窓から見える山々の紅葉も深まり、朝晩の冷え込みも冬の到来を感じさせるようになりました。そんな寒い冬にぴったりな食べ物といえば、やっぱり「鍋」ですね

鍋料理の特徴は、何とんでも「体があたたまる」ということです。人間にとって温かい食べ物は、体にもココロにも、とても重要です。内から体を冷やさない「温かさ」そのものも、私たちの体にとって、良い「医」の効果があるといえます。

<鍋料理のここがイイ！>

体が温まる！ココロも温まる！

鍋は冬を乗り切る最強の料理方法です。野菜は煮込むことによって食物繊維が柔らかくなり、生よりも多く食べることができます。さらに、スープにもビタミン・ミネラルが溶け出しているため、スープも味わえる鍋料理は、まさに栄養の宝庫です。また、野菜に含まれるペクチンは、胃の調子を整える働きがあるので、胃腸薬と一緒に飲んでいてもいいでしょう。「温かい」鍋料理はいいことづくしです。

鍋はどちらかと言えば、ひとりで食べる料理ではなくワイワイと2人以上で食べる料理だと思います。そしてなぜか鍋を囲む時は、会話がはずみます。「あれ入れて」「コレ食べて」と話が続き、時には「笑い」が起こることも...。「笑い」は体を健康にし、ストレスを解消してくれるものです。

<体に効く鍋料理の例> 次に紹介する鍋は、体に効くオススメ鍋料理の一部です。試してみたいはいかがでしょうか？



冷え性	チゲ鍋	キムチは汁ごと、ニンニクはスライスして入れると、アリシン成分のはたらきで、更に血行が良くなる。
風邪気味	ほうとう鍋	カボチャの豊富なカロチンにより、のど・胃の粘膜を守り風邪を予防。里芋などの根菜類は体の中で温かさが持続する。薬味にとうがらしを入れ、更に温かさがアップ！
高血圧	海鮮鍋	エビ・カニ・ホタテ・タコ・イカなどに含まれるタウリンがコレステロール値を下げ、血圧を一定に保つ。ただし食べ過ぎには注意！

<薬味でアレンジ！> 薬味を変えるだけでも、随分違った味を楽しめます。



わさび	鶏ガラ・かつおだしの鍋に。わさびの辛味成分・シニグリンにより胃酸の分泌を調整。食欲増進。
おろしニンニク	だし仕立ての鍋に。ニンニク臭成分：アリシンは殺菌作用があり、風邪に効く
バター	味噌仕立ての鍋に。意外にオツ！ビタミンAが豊富で細菌への抵抗力UP。
一味・七味	体を温め、新陳代謝を活発にすることで食欲増進、たんぱく質の消化を促進。
いり胡麻	ポン酢仕立てのたれなどに。コレステロールをとりぬく不飽和脂肪酸により、動脈硬化を防ぐ。

食事は栄養バランスも重要ですが、やはり「おいしく、楽しく食す」ということがもっとも大切だと思います。おいしく食べて、かつ健康が一番！冬は鍋の登場回数が多くなります。同じ味にならないよう工夫して、自分と家族、そして友達などの健康を増進してみたいはかがでしょうか。

臨時号発行のお知らせ

いつもご購入ありがとうございます。来月12月に臨時号を発行します。VOL. 19の「ふたば壁新聞」は薬剤師コーナーも加わります。最新の情報を薬剤師と栄養士で、みなさまに配信できればと思っております。ご意見、ご感想お待ちしております。(R)