

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## アントシアニン

1日の摂取量

成人 1日約120mg

### ■ はたらき

目の働きを高める、眼病予防、生活習慣病予防、抗酸化作用、花粉症の予防 など

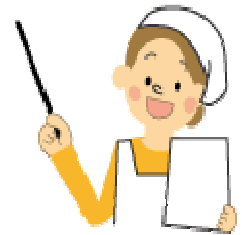
### ■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

### ■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する時は、記載されている摂取量を守りましょう



### アントシアニンとは…

植物の苦み、渋味、色素の成分となっているポリフェノールの一種で、天然の色素です。紫外線などの有害な光を吸収して、体内に侵入するのを防ぎ、細胞が傷つかないように守ってくれます。目が光を受けると、ロドプシンというたんぱく質が分解され、脳に信号が送られることで、ものが見えるのですが、そのロドプシンの再合成を助ける働きがあります。この再合成が遅れると、疲れ目の原因になります。さまざまな条件で色調が変化し、合成着色料に比べて安全性が高く、多くの加工食品の着色にも利用されています。赤色、色の濃い青紫、黒色の食材に多く含まれます。

### アントシアニンを多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

いちご



#### 夏～Summer～

なす



赤しそ



#### 秋～Autumn～

巨峰



紫玉ねぎ



#### 冬～Winter～

紫いも



# ポイント

## 1. 長時間の加熱に弱く、水に溶けやすい

アントシアニンは、長時間の加熱で失われてしまうので、短時間の調理で、茹でるよりも炒め物や揚げ物がおすすです。果物は、なるべく生のまま食べましょう。長期間の保存も向かないため、早めに使用しましょう。



## 2. 抗酸化作用

人間の体は、酸素を利用してエネルギーをつくりだしていますが、酸素を利用すると生じる活性酸素が、細胞を傷つけ、老化や癌、生活習慣病の原因になります。アントシアニンには、この活性酸素から体を守る、抗酸化作用があります。この抗酸化作用のおかげで、内臓脂肪の蓄積を抑え、メタボリックシンドロームの予防に効果的であるといわれています。その結果、高血圧や動脈硬化の予防にも繋がります。また、抗酸化作用により、水晶体や視神経が紫外線で傷つくのを抑えることで、白内障や緑内障を予防する働きもあります。



### ◆ こども向けレシピ ◆

#### いちごのムース

【材料:カップ4つ分】

いちご 1パック  
砂糖 45g  
レモン汁 大1  
生クリーム 200cc  
粉ゼラチン 5g  
水 大2



1. いちごはへたを取り、ゼラチンは水でふやかして、レンジで30秒ほど加熱し、溶かす。
2. フードプロセッサーに、飾り用のいちごを4つ残した残り、砂糖、レモン汁を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
3. 2をムースの上のトッピング用に 1/3 ほど取って、生クリーム、1 のゼラチンを入れ、さらに攪拌する。
4. ピューレ状になったら、容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら、トッピング用に取り分けておいた3をムースの上に注ぎ、薄切りにした飾り用のいちごをのせ、出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### 牛肉のマリネサラダ

【材料:2人分】

牛薄切り肉 200g  
紫玉ねぎ 1/3個  
プチトマト 6個  
レタス 2枚  
塩こしょう 少々 オリーブオイル 適量



(A)酢 大2と1/2 砂糖 小1 醤油 小1  
オリーブオイル 大5

1. 牛肉は食べやすく切り、軽く塩こしょうを振る。紫玉ねぎは薄切りにし、塩水にさらす。プチトマトは半分に切っておく。
2. (A)をよく混ぜて、塩こしょうで味を調える。1の水気をきった紫玉ねぎと、プチトマトを入れて冷蔵庫で冷やす。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を炒める。火が通ったら、2に漬け込み、さらに冷蔵庫で冷やす。
4. 味が染みたら取り出し、皿にレタスをちぎってのせ、3を盛り付け、出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ  
QRコード

