

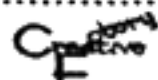
# 10月季節の食材

## かきとニンジン



 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

げんき君 ホームページ  
 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2008 10月号

～かき～

# 牡蠣



かきは昔から英語でRのつかない月、5～8月(May、June、July、August)は、かきの産卵期にあたる為、食中毒の恐れがあり食べない

ほうがよいと言われています。しかし、例外として「岩牡蠣」は夏から秋にかけてこどもを産む為、栄養を蓄えている6～8月頃に食べられます。

かきは、良質なたんぱく源です。特に鉄は100gあたり3.6mg含まれ、卵の2倍にあたります。

## 選び方



殻つきのかきは、殻がキュッとしまり、表面がいたんでいないものを選びましょう。むきがきは、身がふっくらとして張りつつやがあり、貝柱は透明感があるものをおすすめします。



# 🍷 栄養面の特徴 ←…→

かきは「海のミルク」と呼ばれ、海からとれる食品でこれほど栄養豊かな食べ物は他にはなかなかありません。その中で注目される成分がタウリンとグリコーゲンと亜鉛です。



## \*【タウリン】~\*

・貝類などのヌルヌルに多く含まれている特殊なアミノ酸です。身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があり、またコレステロールを下げる働きがあるといわれています。



## \*【グリコーゲン】~\*~\*~\*~\*~\*~\*

・私達が食べ物から摂ったエネルギーを、グリコーゲンの形で肝臓に一時蓄えておく働きがあります。グリコーゲンは、直接ブドウ糖に分解出来るという利点があります。



## \*【亜鉛】~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

・舌の細胞で亜鉛が不足すると、細胞の活性化が遅れ、味覚障害を引き起こすといわれています。



# 🍷 かきの豆知識 ←…→

## ~冷凍かきの解凍法~

かきには多くの水分が含まれていますが、凍ると水分が膨張して細胞組織が壊れ、解凍した時にドリップと言われる水分(栄養分やうま味)が流出しやすくなってしまいます。その為、冷凍かきは表面の氷を洗い流し、かきの中心が凍っている半解凍で使いましょう。

## ~かきの卵巣って知ってる?~

生かきの身についている粒状のものを見た事はありませんか?これはかきの卵巣です。海水温が低下すると(12~3月)、かきは産卵に備えてプランクトンなどを多く摂取し、栄養を蓄えて身が大きくなります。通常、卵巣はかきの身に含まれあまり目立つものではありませんが、身の太りが遅れ、浮き出してしまうものもあるそうです。人体に害はないのですが、目立つものは取り除くのも良いですね。



●○3○●





～かきを食べよう レシピ～

# かきのポテトお焼き

【材料 4人分】

- ・かき……………8個
  - ・じゃがいも…4個
  - ・塩…少々
  - ・しその葉…4枚
  - ・片栗粉、バター、白ゴマ…適宜
- A { ・砂糖…大さじ1杯 ・醤油…大さじ2杯 }

\*\*\*\*\*【作り方】\*\*\*\*\*

1. かきは湯通しし、ざるに上げておきます。Aは混ぜておきます。
2. じゃがいもは柔らかく茹でて、温かいうちに潰し、片栗粉、塩を入れてよく混ぜます。
3. 2. を半分に分けて、1つにはみじん切りのしそを混ぜます。それを8個に分けて、小判形にまとめ、かきをのせて埋め込むようにします。
4. 残りの半分も8個に分け、2. のかきに蓋をするような要領で小判形にまとめ、まわりにゴマをつけます。
5. フライパンに、バターを入れて熱し、じゃがいもがきつね色になるまで両面を焼き、Aを流し込みからめます。



●○4○●

～にんじん～

# 人参



にんじんの種類は、アジア型とヨーロッパ型に大きく分けられます。アジア型は根が長く、赤色系が多く、肉質が緻密で柔らかいのが特徴です。

βカロテンを含まないため、にんじん臭が少ないです。ヨーロッパ型は現在多く出回っているにんじんで、色は主に橙色で、甘みもβカロテンも豊富です。

にんじんは湿気と乾燥の両方に弱いので、水気をよく拭き取り、新聞紙などにくるんでからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保管しましょう。

# 選び方



色鮮やかで表面がなめらかだと栄養状態が良いです。茎の切り口は小さいもの程、芯も細くて柔らかいです。茶色や緑色に変色しているものは甘みに欠けるので避けましょう。



●○5○●

# 🍷 栄養面の特徴 ←…→

にんじんは、βカロテンを大量に含んでいる緑黄色野菜です。このβカロテンは油に溶ける脂溶性ビタミンで、油と一緒に取る事でビタミンAとしての吸収率がより高くなります。カロテンの吸収率は、生にんじんで10%、茹でた場合で30%、油を使うと50~70%とかなり差があります。★

\*【βカロテン】~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

・活性酸素は体内の脂質を酸化させて過酸化脂質を作り、動脈硬化や心筋梗塞を引き起こします。βカロテンには、この活性酸素を抑制し、身体の抵抗力を高める働きがあります。

~にんじんの葉にも栄養が豊富です！~



葉には根の2倍以上のビタミンAを始め、タンパク質(根の3倍)、カルシウム(根の5倍)など栄養分が豊富に含まれています。是非おひたしやごまあえ、かき揚げなどで食べてみて下さい。

●○6○●

# 🍷 にんじんの豆知識

~にんじんの調理法について~

にんじんの細胞内には、ビタミンCを分解してしまうアスコルビナーゼという酵素が含まれています。この酵素は、酸や熱に弱いのでビタミンCの多い野菜と組み合わせる時は、酢を使ったり、熱を加えた調理法が良いでしょう。★

~読み方は、いつ変わったの！？~

小学校の家庭科で習った時は、「βカロチン」だったのに、2000年11月から「五訂日本食品標準成分表」で「βカロテン」に改訂されたと書かれていました。理由としては読み方の関係で、英語で書かれたものの発音として、どちらが正しいかという感覚的なものでより分かりやすい表現のβカロテンに変更になったそうです。



●○7○●