

旬の食材でおいしく健康に!

\*\*\* 5月の食材 \*\*\*

# 桜えび



静岡県駿河湾の特産として有名な桜えび。生きているときは半透明の薄紅色で、ゆでると美しい桜色になるのが特徴。桜の咲くころが旬なので「桜えび」と命名されたとも言われています。



**宣 言**

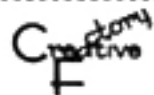
明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気



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 



**桜えび** 殻や内臓を丸ごと食べられるため、カルシウムをはじめとするさまざまな栄養素が効率よくとることができます。また、貧血、骨粗しょう症、動脈硬化の予防に効果的な「銅」が豊富なのが特徴です。



## 桜えび最新キーワード

### アスタキサンチン

桜えびの赤い色素で、β-カロテンやビタミンEと同様の抗酸化力があるとされています。脂肪に溶ける性質があり、血中のLDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぎ、血管壁を守る働きがあるので、動脈硬化を予防する働きや、活性酸素を除去し、風邪や老化を防ぐ効果が期待できます。

## 桜えびパワー ①



貧血や骨粗しょう症を予防する！

### 鉄の吸収を促す

銅は赤血球のヘモグロビンの合成を助け、鉄の吸収を促す働きがあります。不足すると鉄欠乏性貧血になりやすくなります。

ヘモグロビンは体内の酸素の運搬役として働くため、不足すると代謝が下がり、疲れやすくなったり、冷え性になりやすくなったりします。これらを予防するためには、鉄と銅を合わせてとると効果的です。

### コラーゲンの合成を助ける

銅は骨や血管壁を丈夫にするコラーゲンの合成にかかわるため、骨粗しょう症、動脈硬化の予防にも役立ちます。

## 調理のコツ

- 水に溶けたり、加熱によって損失することはありません。



- クエン酸を合わせてとみましょう。  
柑橘類や果実酢などと合わせてとると吸収が高まります。



- 鉄を豊富に含む食品を合わせてとみましょう。



鉄欠乏性貧血の予防には、レバー、赤身魚、あさり、青菜、大豆製品などの鉄を豊富に含む食品を合わせてとるのがおすすめです。

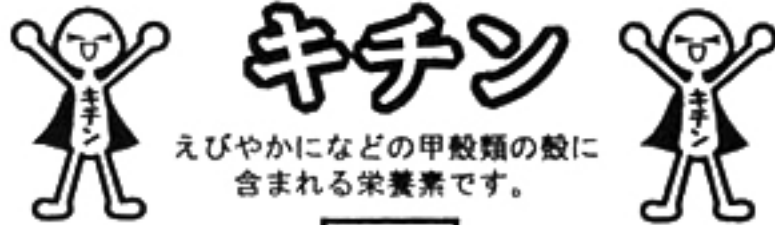


桜えび(ゆで)40gには銅が0.8mg含まれています。  
これは、成人の1日の摂取目安(推奨量)に相当する量です。

## 気をつけましょう！

ミネラルは不足しても過剰でも弊害があります。銅の1日の摂取目安(推奨量)は成人の男性0.8mg、女性0.7mg。上限量は10mgといわれています。

## 桜えびパワー ②



えびやかになどの甲殻類の殻に含まれる栄養素です。



おなかの調子を整えたり、  
免疫機能を高める！

### おなかの調子を整える

動物性食物繊維の一種で、便のかさを増やして大腸の働きを活発にし、便通を促したり、腸内のビフィズス菌を増やして腸内の環境を整える働きがあります。

### 胆汁酸を吸着して排出

コレステロールの原料である胆汁酸を吸着して排出する働きがあるため、コレステロール値を下げる効果も期待できます。

### そのほかにも…

免疫機能を強化し、風邪などを予防する働きもあると言われています。  
えびやかにには通常、殻をむいて食べるため、キチンを食品から取り入れることは難しいのですが、桜えびは殻ごと食べられる貴重な食品です。

### 調理のコツ

- 水に溶けたり、加熱によって損失することはありません。



- 乳酸菌を含む食品を合わせてとりましょう。



おなかの調子を整えるためには、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬、キムチなど乳酸菌を含む食品を合わせてとると効果的です。

頭や殻の部分にはキチンのほか、アスタキサンチンやカルシウムも多く含まれています。

## 桜えび、豆腐、そら豆の炒め煮

### 材料(2人分)

桜えび(ゆで) ……40g  
 そら豆 ……20粒  
 ごま油 ……大さじ½  
 木綿豆腐 ……1丁(300g)

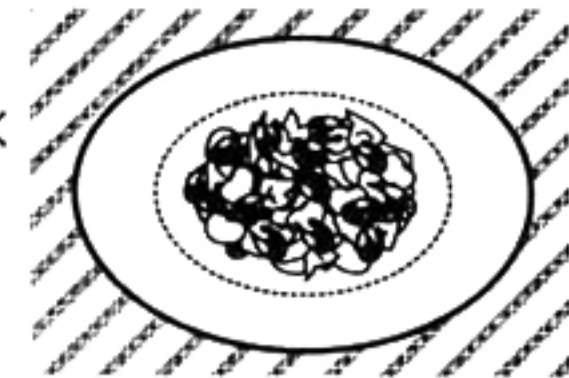
A [だし ……カップ½  
 みりん ……小さじ1  
 しょうゆ ……小さじ¼]

### 1人分の栄養価

●エネルギー ……239kcal  
 ●銅 ……0.91mg  
 ●塩分 ……0.85g

### <作り方>

- ①そら豆は薄皮をむきます。
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、豆腐を手で大きくくずして入れて、焼き色を付けるように炒めます。
- ③豆腐に焼き色がついたらAの調味料を加えて強火にし、煮立ったら①と桜えびを加え、混ぜながら味をなじませます。汁気がほとんどなくなるまで煮ます。



— 6 —

## パッタイ(タイ風やきそば)

### 材料(2人分)

桜えび ……40g  
 麺(ビーフン) ……100g  
 たまねぎ ……50g  
 鶏むね肉(皮なし) ……80g  
 たくあん ……20g  
 もやし ……50g  
 にら ……30g

A

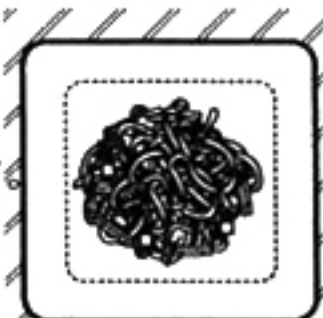
酢 ……大さじ2  
 砂糖 ……大さじ½  
 ナンプラー ……小さじ½  
 ※タイの魚しょうゆ  
 トマトケチャップ ……小さじ½  
 サラダ油 ……大さじ½  
 ピーナッツ(刻む) ……5g

### 1人分の栄養価

●エネルギー ……384kcal  
 ●銅 ……0.65mg  
 ●塩分 ……2.1g

### <作り方>

- ①麺は表示どおりに戻しておきます。
- ②たまねぎはみじん切りにします。鶏肉、たくあんは1cm角に切ります。
- ③もやしは根を取り、にらは4cm長さに切ります。
- ④Aの調味料を合わせておきます。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、鶏肉を炒めます。火が通ったらたくあんを加えて炒め、①、④を加えます。
- ⑥水分を麺に吸わせるように炒め、桜えび、③を加えて混ぜ合わせ、ピーナッツを散らします。



— 7 —