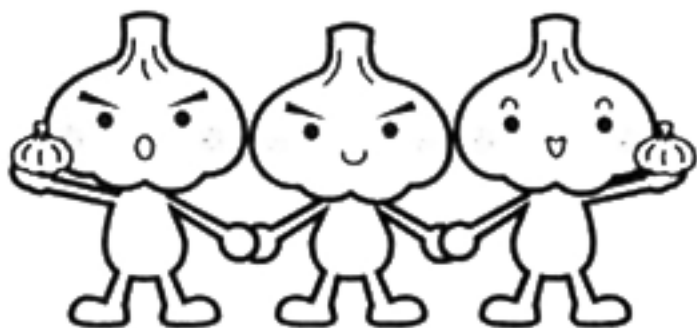


旬の食材でおいしく健康に！

6月の食材

にんにく



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

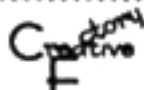
伝える
元気



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 

2009. 6月号

にんにく

は古くから疲労回復、
強壮効果が知られています。

また、世界各地で「魔よけ」として使われてきたのは、
強力な殺菌・抗菌効果が邪悪なものを追い払うパワーを
連想させたためだといわれています。

抗酸化作用が高く、老化や病気にかかわる活性酸素を
撃退する効果があります。疲労回復に役立つ成分も含ま
れているので、健康維持におすすめできます。
初夏は採れたてのみずみずしい新物が出回ります。
上手に取り入れて、夏を乗り切りましょう！



知っておきたいにんにくパワー 銅

にんにくは銅を豊富に含んでいます。
銅は赤血球中のヘモグロビンの合成を助け、鉄の吸収を
促すため、鉄欠乏性貧血を防ぐ働きがあります。
また、コラーゲンの合成にかかわるので、骨粗しょう症、
動脈硬化を予防する働きも期待できます。

にんにくパワー ①

アリシン

高い
抗酸化作用

発がんのリスクを下げる

殺菌・抗菌効果があり、赤痢菌、コレラ菌、チフス菌などの強力な菌にも有効であることがわかっています。また、アリシンは抗酸化作用が高く、発ガンのリスクを下げる働きや、抗加齢効果が期待できます。

ビタミンB₁の
吸収を促す

疲労回復、ダイエット
のサポート

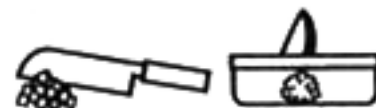
アリシンにはビタミンB₁の吸収を促す働きがあるといわれています。ビタミンB₁は糖質のエネルギーに変換されるのを促すため、ビタミンB₁が不足すると糖代謝がスムーズに行われず、乳酸などの疲労物質が蓄積し、疲労や筋肉痛、肥満などの原因になります。ビタミンB₁が豊富な玄米や豚肉とにんにくを合わせると、疲労回復やダイエットのサポートに効果的です。

- 2 -

上手に摂取するためのコツ

●刻んだり、すりおろしたいしましょう。

分解酵素が働き、
アリシンが生成されます。



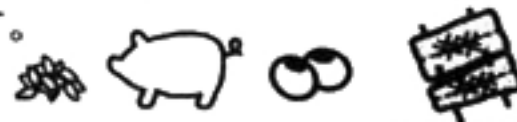
●加熱しすぎに注意しましょう。

香りがなくなるほど加熱するとアリシンの
効果が期待できなくなります。



●ビタミンB₁を豊富に含む食品を 合わせて摂りましょう。

玄米、豚肉、大豆、うなぎの蒲焼などと合わせると
より効果的です。



気をつけましょう!

アリシンは摂りすぎると貧血を起こしたり、胃壁を
傷めたりすることがあります。

生(ナマ)は1日1かけ、加熱したものは2~3かけ
を目安にしましょう。

- 3 -

にんにくパワー ②

アホエン



アセチルコリン
の分解を防ぐ



脳の機能低下を防ぐ

アホエンはにんにくの香り成分であるアリシンが変化したものです。生(ナマ)のにんにくには含まれず、低温の油でじっくり加熱することで生成される特殊な成分です。アホエンは脳の機能を活性化させ、物忘れや認知症などを防ぐ効果が期待できる成分として注目を集めています。

私たちの脳は加齢とともに細胞が減少し、神経伝達物質の生成も低下していきます。

アホエンには、神経細胞のなかで、記憶の形成に関係している成分であるアセチルコリンを分解する、コリンエステラーゼという酵素の働きを抑える作用があるといわれています。アセチルコリンの分解を防ぐと、情報伝達や記憶の形成がスムーズに行われるようになると考えられています。

上手に摂取するためのコツ

●じっくり揚げたり、炒めましょう。

アホエンは低温の油で加熱すると生成されます。

じっくり
低温



●食品からも摂取できます。

卵黄、レバー、大豆製品などに含まれます。



“おすすめ”作りおき調味料

「にんにくオイル」

にんにくのみじん切いを
オリーブオイルでじっくり炒めたもの
を作りおきしておく便利です。

使い方

パスタやドレッシングなどに
お好みでお使いください。



アリシンの抗酸化効果を引き出すメニュー

焼きなすのんにんにくみそのせ

材料(2人分)

なす……………3本(250g)
にんにく(すりおろし)…1かけ分
豚ひき肉……………50g
酒……………小さじ2
みそ……………大さじ1
みりん……………大さじ1

1人分の栄養価

●エネルギー…175.5kcal
●銅……………0.12mg
●塩分……………0.55g

<作り方>

- ①なすは縦半分に切り、オーブントースターで焼き色がつくまで15分ほど焼きます。
- ②小鍋に豚ひき肉と酒を入れてよく混ぜ、中火にかけます。まぜながら火を通し、ポロポロになったらみそ、みりんを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- ③②を火から下ろし、にんにくを加えます。
- ④①の切り口を上にして盛り付け、③をのせます。



- 6 -

アホエンの効果で脳の活性化を目指すメニュー

いわしとにんにくのバジル炒め

材料(2人分)

いわし……………3匹(250g)
にんにく……………2かけ
バジルの葉……………10枚
赤とうがらし……………1本
サラダ油……………大さじ½
ナンプラー……………大さじ½
※タイの魚しょうゆ。

1人分の栄養価

●エネルギー…144.0kcal
●銅……………0.2mg
●塩分……………1.1g

<作り方>

- ①いわしは三枚におろし、3cm幅に切ります。
- ②にんにくは横に3mm厚さに切り、芯を取り除きます。バジルの葉は大きいものは2~3つにちぎります。赤とうがらしは半分にちぎって種を取り除きます。
- ③フライパンにサラダ油を弱火で熱し、②を炒め、香りが立ったら①を加え、中火で焼き色をつけるように炒めます。火が通ったら、ナンプラーを加えて混ぜます。



- 7 -