

旬の食材でおいしく健康に！
8月の食材

うなぎ



宣言

明るい笑顔 すぐ退事 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. 8月号

うなぎ

は“精がつく”と昔から食べられています。
ビタミンA、B群、良質のたんぱく質、脂肪が豊富なので栄養面、夏場の滋養強壮食としておすすめの魚です。

ただし、食べ過ぎるとエネルギーオーバーになりやすいので量は加減をしましょう。

うなぎ最新キーワード

… コラーゲン …

多くの魚の皮にはコラーゲンが含まれています。コラーゲンは皮膚や骨の材料にもなるたんぱく質で、不足するとシワやたるみ、動脈硬化、骨粗しょう症などの原因にもなります。うなぎは皮ごと食べられるので、コラーゲンの摂取にも役立つ魚です。

《うなぎパワー ①》

ビタミンA

食品に含まれるビタミンAには、植物性食品に多く含まれる**カロテノイド**と、うなぎなどの動物性食品に多く含まれる**レチノール**の2種類があります。

カルテノイド	レチノール
体内でビタミンAに作り替えられてから作用します。	体内でそのままビタミンAとして作用します。そのため、非常に吸収率がよいのが特徴です。

ビタミンAの摂取目安(推奨)量は、1日約700 μ gREですが、うなぎの蒲焼きや白焼きには、50g(約1/4枚)に750 μ gREものビタミンAが含まれています。

たんぱく質の合成にかかわる 血管を健康に保つ

ビタミンAはたんぱく質の合成にかかわるため、血管や皮膚、目などを健康に保ちます。
また、強い抗酸化作用があるため、活性酸素を撃退する働きが期待できます。

うなぎパワーを 発揮するためのコツ



血管の健康のために、血管の材料となる大豆、豆腐などの植物性たんぱく質を合わせると更に栄養バランスが良くなります。



注意

ビタミンAは、摂りすぎると過剰症の心配があるため、1日3000 μ gREと摂取の上限量が定められています。
これはうなぎの蒲焼き200g(約1枚)に相当する量です。食品から摂る分にはさほど問題はありませんが、毎日たくさん摂るのは控えましょう。



《うなぎパワー 2》

ビタミンB群

三大栄養素の代謝を促し
エネルギーを生み出す！

栄養素の
代謝を促す



疲労回復

うなぎにはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群には食事で摂り入れた糖質、脂質、たんぱく質がエネルギーに作り替えられるときに欠かせない栄養素です。不足すると代謝がスムーズに行われなくなるため、乳酸などの疲労物質が体内に蓄積されて、疲れやすくなったり、肌のトラブルの原因になります。

また、エネルギー消費がスムーズに行われないため、太りやすくなることもあります。

夏場は体温の上昇により、エネルギー消費量が増えるためビタミンB群がたっぷり必要です。さらに、汗と一緒に流出してしまうため、不足しがちになります。夏ばてのときは、ビタミンB群を意識して食事に取り入れましょう。

うなぎパワーを 発揮するためのコツ



ビタミンB群を多く含む食品



枝豆や大豆製品、玄米などビタミンB群を多く含む食品を合わせて摂ると効果的に働くため合わせて摂りましょう。

疲労回復作用のある食品



酢、かんきつ類、梅干などにも含まれるクエン酸にも疲労回復作用があるためこれらの食品を合わせて摂りましょう。

ビタミンB₂の1日の摂取(推奨)量は、
○男性…約1.6mg
○女性…約1.2mg
うなぎの蒲焼き50g(約1/4枚)で
1/4~1/3の量が摂れます。



うなぎの生春巻き

……材料(2人分)……

うなぎ(白焼き)…1/2枚(100g)
 グリーンカール…3枚(100g)
 (なければレタスで代用)
 細ねぎ……………2本
 ライスペーパー……………2枚

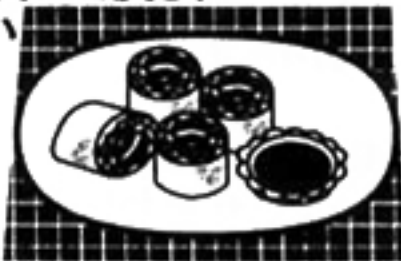
トマトケチャップ
 ……………大さじ1(15g)
 ナンプラー…小さじ1(6g)
 (タイの魚しょうゆ)
 A レモン汁…小さじ1(5g)
 砂糖……………小さじ1(3g)
 にんにく……………少々
 (すりおろし)
 チリペッパー……………少々

1人分の栄養価

●エネルギー……………240kcal
 ●ビタミンA……………782μgRE
 ●ビタミンB2……………0.26mg
 ●塩分……………0.9g

<作り方>

- ①うなぎの白焼きは2cm幅に切ります。
- ②グリーンカールは包みやすい大きさにちぎります。
細ねぎは10cm長さに切ります。
- ③ライスペーパーはぬれ布巾で拭いて戻し、
②、①の順に包み、食べやすい
大きさに切り分けます。



- ④Aの調味料を合わせて
タレを作り、③に添えます。

- 6 -

うなぎ混ぜごはん

……材料(2人分)……

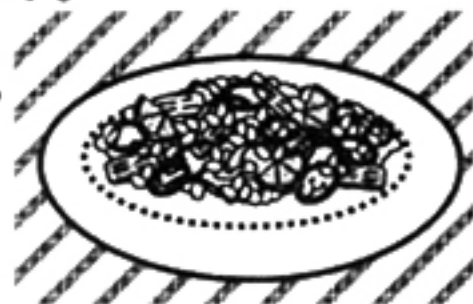
うなぎ(蒲焼き)…1/2枚(100g)
 温かいご飯……………300g
 セロリ……………1本(80g)
 たまねぎ……………1/4コ(50g)
 みょうが……………3コ(60g)
 レモン……………1/4コ(24.2g)
 レモン汁……………大さじ1(15g)

1人分の栄養価

●エネルギー……………426kcal
 ●ビタミンA……………853μgRE
 ●ビタミンB2……………0.42mg
 ●塩分……………0.7g

<作り方>

- ①セロリはスジをとり、斜め薄切りにします。
たまねぎは縦に薄切りにし、
みょうがは薄い小口切りにします。
すべてを合わせて冷水に10分さらし、
パリッとさせて水気を切ります。
- ②うなぎは1cm幅に切ります。
- ③レモンは薄いイチヨウ形に
切ります。
- ④温かいご飯に①、②、③を加え、レモンふり入れて
よく混ぜ合わします。



- 7 -