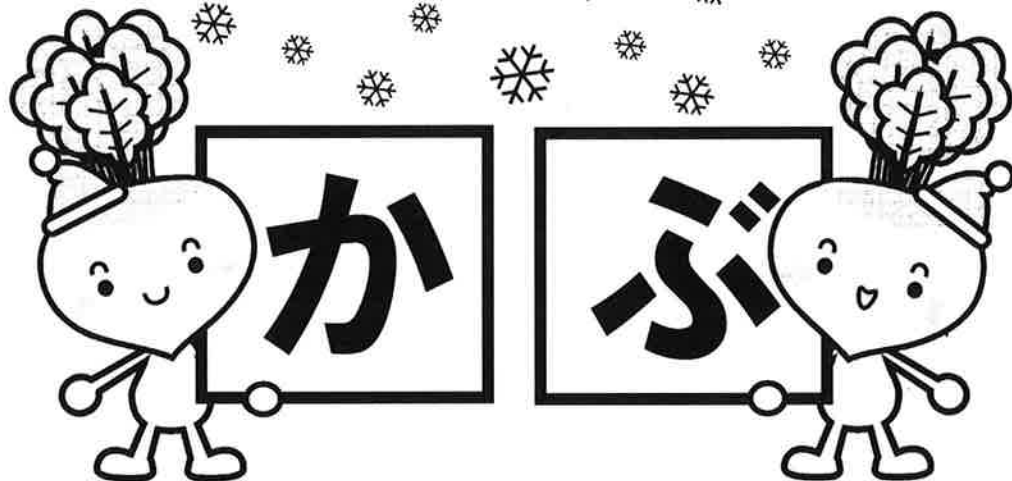


旬の食材でおいしく健康に!

12月の食材



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

Seedlings 2009 12月号

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

かぶ



かぶは春の七草の“すずな”です。
1月7日の朝の七草がゆを食べて体を癒す風習は、平安時代にはすでに存在していたといえます。
一般的には根の部分を指しますが、葉は緑黄色野菜で栄養が豊富です。葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富なので、捨てずに利用しましょう。
健康野菜として歴史の長いかぶを毎日食事に摂り入れてみましょう。

かぶ最新キーワード

アルファ
… α-アミラーゼ …

α-アミラーゼ(ジアスターゼ)は、かぶの根や大根に含まれている酵素で、でんぷんの消化を助ける働きがあります。胃腸が疲れているときや、ご飯を食べ過ぎたときになどに取り入れるとよいでしょう。

α-アミラーゼは熱に弱いので、漬物やサラダなどにして生で食べると効果が期待できます。消化を助けるので、特に食事の最後に食べるのがおすすめです。

●○ かぶパワー ① ○●

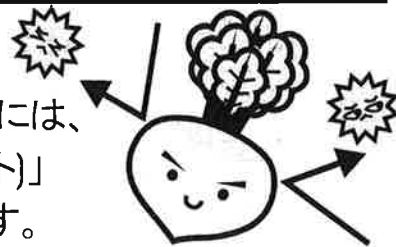
イソチオシアナート

強い抗酸化作用で
メタボリックシンドロームを防ぐ！

抗酸化作用で細胞
の酸化を防ぐ

➡ 動脈硬化などの予防

かぶをはじめとするアブラナ科の野菜には、「イソチオシアナート(イソチオシアネート)」というファイトケミカルが含まれています。これはアブラナ科の野菜に特有な香りや辛味の成分で、体内で強い抗酸化作用を発揮し、活性酵素から細胞を守る作用があります。そのため、がん発生のリスクを下げたり、血管の老化を防いで、高血圧や動脈硬化を予防する働きが期待できます。



ファイトケミカル(ファイトケミカル)

野菜や果物に含まれる色や香りの成分です。代表的なものに、トマトに含まれているリコピンやにんにくに含まれる硫化アリルなどがあります。

- 2 -

かぶパワー イソチオシアナートを
上手に摂取するコツ かぶ
パワー

① おろす、刻むなどの調理方法

イソチオシアナートは細胞壁を壊すことで細胞の外に流出するため、おろす、刻むなどの調理がおすすめです。

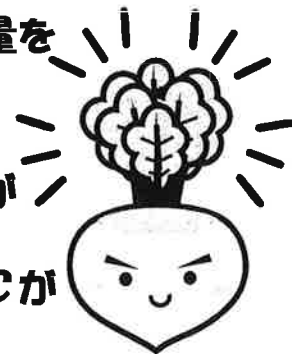
② 水にさらしたり、ゆでたいするのは 短時間にとどめた調理方法

イソチオシアナートは水に溶けやすい成分なので、水にさらしたり、ゆでたりするのは短時間にとどめましょう。

かぶの根と葉のビタミンC含有量を
100g当たりで比較すると、
根19mg、葉82mg。

葉には根の約4倍のビタミンCが
含まれています。

イソチオシアナートはビタミンCが
壊れるのを防ぐ働きがあるため、
葉も一緒に調理すると、より効果が期待できます。



- 3 -

●○ かぶパワー ② ●○

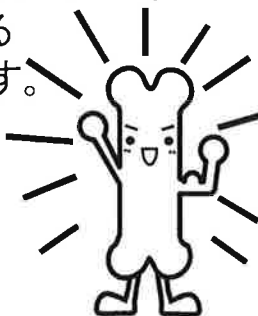
ビタミンK

骨再生を
助ける



骨粗しょう症を予防する

私たちの骨は破壊と再生を繰り返し、絶えず作り替えられています。この破壊と再生がバランスよく行われることで骨の健康は保たれています。破壊が再生を上回るようになると骨粗しょう症が起こりやすくなります。ビタミンKはカルシウムが骨に沈着するときに必要となるたんぱく質の合成にかかわり、骨の再生を助けます。そのためビタミンKには骨粗しょう症を予防する働きが期待できます。

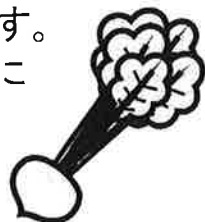


血管の
健康を保つ



心筋梗塞・脳卒中などを
予防する

またビタミンKには、血管壁にコレステロールなどが付着して動脈硬化が進行するのを抑える働きがあるとも言われています。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気の引き金になるので注意が必要です。かぶの葉に豊富に含まれるビタミンKを積極的に食事に摂り入れ、血管を健康に保ちましょう。



ビタミンKを 上手に摂取するコツ

かぶ
パワー

かぶ
パワー

油を使った
調理方法



脂溶性ビタミンなので、肉や魚の脂と合わせたり、油を使って調理すると吸収率が高まります。

魚に含まれるDHAやEPA、
ビタミンCなどと合わせる



血管を健康に保つには、魚に含まれるDHAやEPA、ビタミンCなどを合わせて摂ると、より効果が期待できます。

ビタミンKの1日摂取目安量

○成人…60~75 μ g(マイクログラム)

かぶの葉50g(1~2コ分)には
ビタミンKが約170 μ g含まれています。

…抗酸化作用が病気の予防に役立つメニュー…

かぶの葉とえびのパスタ

— 材料(2人分) —

かぶの葉……2~3コ分(100g)
えび……16匹(150g)
スパゲッティ……150g

「オリーブ油…大さじ1/2(6g)
A 塩……小さじ1/6(1g)
L 粗びきこしょう…少々(0.5g)

1人分の栄養価

●エネルギー…384kcal
●ビタミンK…171μg
●塩分……0.9g

<作り方>

- ①かぶの葉は3cm長さに切ります。
- ②えびは背ワタ、殻、尾を取り除き、背に切り込みを入れます。
- ③鍋に湯を沸かしてスパゲッティを入れ、袋の表示に従って茹でます。茹で上がり3分前にえびを加え、30秒前にかぶの葉を加えて一緒に茹でます。
- ④③をざるに上げ、湯をしっかりとぎってボウルにとり、Aの調味料を加えてあえます。



…骨を丈夫にし、血管を健康に保つためのメニュー…

ぶりとかぶの葉のカレー風味炒め

— 材料(2人分) —

ぶり……2切れ(140g)
かぶの葉……2~3コ分(100g)
たまねぎ……1/2コ(100g)
にんにく……1かけ(6g)
サラダ油……大さじ1/2(6g)
カレー粉……小さじ1/2(1.5g)
しょうゆ……小さじ1(6g)

1人分の栄養価

●エネルギー…245kcal
●ビタミンK…171μg
●塩分……0.5g

<作り方>

- ①ぶりは一口大のそぎ切りにします。
- ②かぶの葉は3cm長さに切り、たまねぎは繊維に沿って5mm幅の細切りにします。
- ③にんにくは粗みじん切りにします。
- ④フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、中火にかけます。こんがりと色づいたら、ぶりを入れ、焼き付けるように炒めます。ぶりの色が変わったら、たまねぎを加えてさらに炒めます。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたら、カレー粉をふり入れます。全体になじんできたら、かぶの葉を加えて炒めます。しんなりしたらしょうゆを加えて炒め合わせます。

