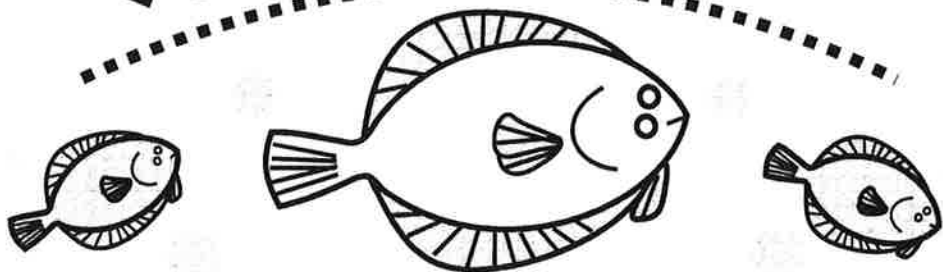


# 旬の食材でおいしく健康に!



1月の食材

# かれい



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 2010 1月号

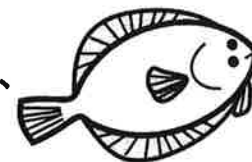
# かれい

平たい体の右側に2つの目が並んでいるのが特徴です。日本近海では20種類ほどのかれいが獲れますが、いずれも旬は冬です。

かれいの骨や皮、えんがわなどにはコラーゲンがたっぷり含まれています。煮こごりができるのはそのコラーゲンがたっぷり含まれているためです。

高たんぱく・低脂肪で消化吸収がよいので、年代を問わずおすすりめできます。

刺身、煮つけ、ムニエル、揚げ物など、様々な調理法で楽しみましょう。



## かれい最新キーワード

### … カルノシン …

カルノシンは肉類や魚類に含まれるペプチド(アミノ酸の小さな集合体)の一種で、うまみやコクの素になる成分です。

体内の活性酸素を撃退する強い抗酸化作用が期待できます。

また、<sup>かいよう</sup>潰瘍を防いだり、疲労物質の生成を抑えたり、余分な糖を排出したりする働きも期待できると考えられています。

# かれいパワー①

## コラーゲン

皮膚や骨の老化を妨げ  
若さと健康を保つ！

細胞と細胞の  
すき間を埋める

➡ 皮膚や血管を健康に保つ

かれいの煮つけにしたときに、煮こごりができるのは、コラーゲンが豊富に含まれているためです。コラーゲンは人体に最も多く含まれているたんぱく質で、骨や腱(けん)などの組織の主要成分となります。また、細胞と細胞のすき間を埋めるセメントのような役割をして、皮膚や血管の健康を保っています。



組織の  
主要成分になる

➡ 骨や関節を健康に保つ

私たちの体内では、絶えずコラーゲンの合成と分解が繰り返されています。加齢により合成する力が弱くなると、体内のコラーゲン量は徐々に減少し、血管がもろくなって歯ぐきから出血したり、肌のたるみやしわ、関節痛、骨粗しょう症などを引き起こしやすくなります。かれいを積極的にとって、若さと元気を保ちましょう。

# かれいパワー コラーゲンを上手に摂取するコツ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

## ① 煮付けなどの調理方法

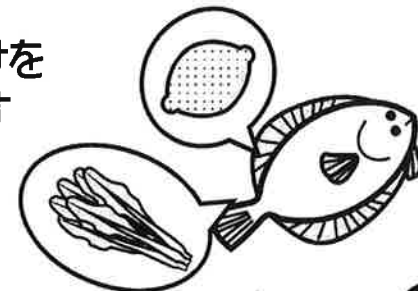
コラーゲンは骨や皮に多く含まれているので、煮つけなどにして、皮や煮汁ごと食べるとよいでしょう。

## ② 野菜や大豆製品、果物などと組み合わせる

ビタミンCや鉄にはコラーゲンの合成を促す働きがあるので、野菜や大豆製品、果物などと組み合わせるとよいでしょう。



摂取したコラーゲンは、そのままでは体内に吸収されません。胃や腸で一度消化され、再合成されて働くので、かれいだけを多量に摂取するよりも、合成を促すビタミンCや鉄と合わせて、バランスよくとると効果的です。



# DHA・EPA

**DHA・EPA**  
動脈硬化を防ぐ

しんきんこうそく のうこうそく  
**心筋梗塞、脳梗塞予防**

脂質には、常温で固形のもの、液体のものがあります。常温で固形のバターなどは、LDL(悪玉)コレステロールを増やすため、とりすぎると動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。

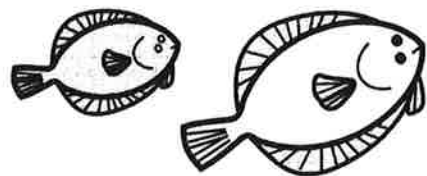
一方、常温で液体の魚の油は、LDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす働きがあるため、動脈硬化を予防すると言われています。

DHAやEPAの効果は青背の魚にはもちろん、油ののった旬の白身魚にも期待できます。

**DHA 脳細胞を**  
活性化させる

**脳の働きを高める**

DHAは脳の構成成分であるとともに、神経細胞を活性化させて情報伝達をスムーズにするため、脳の働きを高める効果が期待できると考えられています。



**かれい**  
**パワー** **DHA・EPAを**  
**上手に摂取するコツ** **かれい**  
**パワー**

## ① **煮込んでの調理方法**

焼いて油を落とすよりは、煮込んで煮汁ごと食べるとよいでしょう。

## ② **ビタミンEやポリフェノールを**

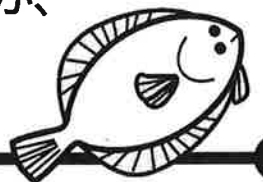
**含む食材を合わせる**

魚の油は酸化しやすいので、抗酸化作用の高いビタミンEやポリフェノールを含む食材を合わせるとよいでしょう。



青背の魚の代表ともいえるかつおにはDHA・EPAが合計で、総脂肪酸100gあたり約34g含まれていますが、

**真がれいにも約21g含まれています。**かつおよりも含有量が少なめですが、エネルギーを控えたいときにおすすめです。



…皮膚や骨の健康に役立つメニュー…

## かれのいのカレー煮

### — 材料(2人分) —

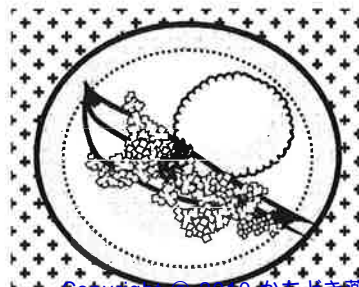
かれのい ……2切れ(300g)	「塩 ……小さじ1/6(1g)
「カレー粉…小さじ1/2(1g)	Bこしょう ……少々(0.5g)
Aこしょう……少々(0.5g)	「しょうゆ…小さじ1(6g)
セロリ ……1/2本(40g)	ご飯 ……300g
たまねぎ……1/2コ(100g)	パセリ(刻み)……適量(8g)
トマト ……1コ(200g)	
サラダ油……大さじ1/2(6g)	
ローリエ ……1/2枚	
カレー粉…大さじ1/2(3.5g)	

### 1人分の栄養価

- エネルギー…477kcal
- たんぱく質…35.3g
- 塩分…1.4g

### <作り方>

- ①かれのいはAの調味料で下味をつけます。
- ②セロリは筋を取り、たまねぎとともにみじん切りにします。
- ③トマトは1cm角に切ります。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②とローリエを炒めます。野菜がしんなりしてきたら、カレー粉をふり入れて、さらに炒め、全体になじんできたら、①を入れて両面を焼きつけます。
- ⑤かれのいの表面の色が変わったら、③と水カップ1を加えて、ふたをして20分間煮ます。  
トマトが煮崩れてきたら、Bの調味料を加えてひと煮立ちさせます。
- ⑥⑤を汁ごと器に盛って、パセリを散らしてご飯を添えます。



…血管の健康を保ち、病気の予防に役立つメニュー…

## かれのいのおろし煮

### — 材料(2人分) —

かれのい……2切れ(300g)	大根……5cm(250g)
「水……カップ1(200g)	貝割れ菜……適量(10g)
A昆布……3cm角1枚(3g)	
「酒……大さじ2(30g)	
しょうゆ……大さじ1(18g)	
みりん……大さじ1/2(9g)	

### 1人分の栄養価

- エネルギー…201kcal
- たんぱく質…30.9g
- 塩分…1.9g

### <作り方>

- ①鍋にAの調味料を合わせて20分間おき、昆布が戻ったら弱火にかけます。煮立ち始めたら、しょうゆとみりんを加えて強火にし、煮立ったらころにかれのいを入れます。
- ②再び煮立ったら中火にし、落しぶたをして20分間煮ます。
- ③大根は皮をむいてすりおろし、ざるに入れて水気をきります。
- ④②に③を広げてのせ、ひと煮立ちさせ、器に盛り、貝割れ菜を添えます。

