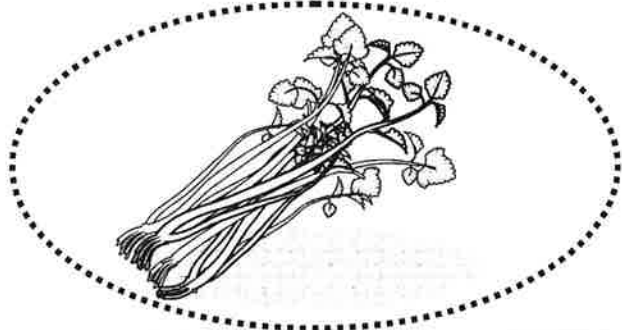


旬の食材でおいしく健康に!

2月の食材

せり



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

せり

せりは、新苗が競り合って密性することから、その名がついたと言われます。

水ぜり、田ぜり、野ぜりなどありますが、いずれも旬は早春です。

せりは七草の1つにも数えられており、1月7日に七草粥を食べると、

災いを防ぎ、1年間無事に過ごせると言われています。疲れた胃を癒す、という意味では現代人にもぴったりです。



せりは血液や血管を健康に保つ成分が豊富なので、健康維持におすすめの野菜です。
ふだんの食事に取り入れて、たっぷり食べましょう。

せり最新キーワード ～テルペン～

テルペンとは香味野菜やかんきつ類などに多く含まれる、特有の香りや苦みの成分です。

せりは独特の強い香りがありますが、鼻からの香りの刺激により、胃酸分泌が促され、消化を助ける働きが期待できると考えられています。また、せりの香りには、心身をリラックスさせる安らぎ効果もあると言われています。

せりパワー①

ケルセチン

**強い抗酸化作用で
血管の健康を保つ！**

活性酸素を
除去する



血管の健康を保つ

せりを刻むと黄色い汁がにじみ出てきます。この色素がケルセチンというフラボノイド化合物で、ポリフェノールの一種です。紫外線、喫煙、排気ガス、加齢、過剰なストレスなどにより、体内に大量の活性酸素が発生すると、メタボリックシンドロームや老化の原因になることが知られています。

ケルセチンはビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどと同様に活性酸素を除去する作用があるとされています。血液中の悪玉コレステロールの酸化を抑え、血液を健康に保つ効果が期待できるため、動脈硬化が気になる人におすすめです。肉類や揚げ物を食べるときに意識して取り入れるとよいでしょう。



ケルセチンを 上手に摂取するコツ

① 刻んだり、加熱をする調理方法

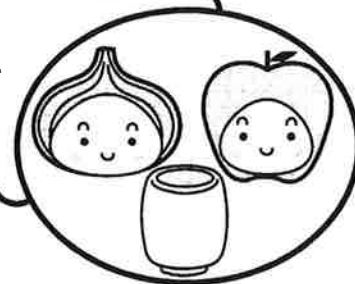
ケルセチンは、細胞の中に存在する成分です。刻んだり、加熱するなどをして細胞壁を壊すと効果が高まります。

② ビタミンC、ビタミンEを 多く含む食材と組み合わせる

活性酸素除去効果を高めるにはビタミンC、ビタミンEを多く含む食材と合わせるとよいでしょう。



ケルセチンはビタミンと
同じ働きをすることから、
「**ビタミンP**」とも呼ばれています。
せり以外では、
たまねぎ、りんご、緑茶など
にも含まれています。



せりパワー②

葉酸

健康な血液を作り
貧血を予防する！

赤血球を作る



貧血を防ぐ

葉酸はビタミンB群の一種で、葉もの野菜に豊富に含まれています。

葉酸は赤血球をつくるために必要な成分で、不足すると悪性貧血の原因になります。

鉄を十分にとっているのに貧血が治らないという場合などは、葉酸の不足が疑われることもあります。

また、葉酸はさまざまな代謝にかかわるため、胎児や乳幼児の成長に欠かせない成分です。

- ◎成人の摂取目安量…1日240 μ g マイクログラム
◎妊婦さんや授乳中の女性…440 μ g

440 μ gは食事だけでとるのは難しい量なので、サプリメントで補うことが推奨されています。

※1日の上限量1000 μ gを
超えないように注意が必要です。

葉酸を 上手に摂取するコツ

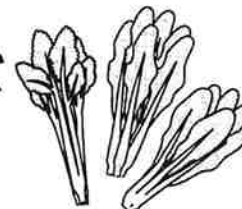
① 大きめに切る調理方法

細かく刻むと酸化によって、成分の損失が大きくなるので、葉酸を上手に摂取するためには大きめに切りましょう。

② 加熱調理は短時間に行う

葉酸は加熱により損失してしまう成分なので、茹でたり、火を通したりするのは短時間に行いましょう。

せり100gには、
約110 μ gの葉酸が含まれています。
ほかに葉酸を多く含む野菜は、
春菊やほうれん草、小松菜など
があります。



…血管の健康を保ち動脈硬化を防ぐメニュー…

せりと牛肉の和え物

— 材料(2人分) —

せり …… 2束 (120g)
牛もも薄切り肉(赤身)…80g

「ごま油… 小さじ1/2(2g)
A 塩…… 小さじ1/8(0.8g)
L 粉だんしょう…少々(0.5g)

1人分の栄養価

●エネルギー… 96kcal
●葉酸…… 70μg
●塩分…… 0.5g

<作り方>

- ① せりは色よく茹で、水にとって手早く冷まします。
水気を絞り、3cm長さに切ります。
- ② 牛肉はサツと茹でて火を通します。
火を止めて、そのまま冷まし、一口大にちぎります。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、
Aの調味料を順に加えて
よく和えます。



- 6 -

…血液の健康を保ち、貧血予防に役立つメニュー…

せりとえびのかき揚げ

— 材料(2人分) —

せり …… 1束 (60g) 揚げ湯……適量(24g)
えび…… 5匹(100g) 塩……小さじ1/8(0.8g)
小麦粉……大さじ1(9g)

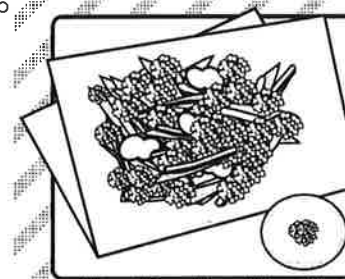
衣 [溶き卵… 1/4コ分(12.8g)
冷水…… 適量
小麦粉…カップ1/4(27.5g)

1人分の栄養価

●エネルギー… 241kcal
●葉酸…… 49μg
●塩分…… 0.6g

<作り方>

- ① せりは2cmの長さに切ります。
- ② えびは背ワタ、殻、尾を取り除き、背に切れ目を入れ、
2cm幅に切ります。
- ③ ①、②を合わせて小麦粉大さじ1をふり入れて、
全体にまぶします。
- ④ 衣を作ります。
計量カップに溶き卵を入れ、冷水を加えてカップ1/4
にし、小麦粉を加えてサツと混ぜます。
- ⑤ ④に③を加えてさっくり混ぜます。
- ⑥ 揚げ油を170～180℃に熱し、
⑤を半量ずつへらにのせて
流し入れ、カラッと揚げます。
- ⑦ 油をきって、盛り付けたら
塩を添えます。



- 7 -