

●○○●● 季節を楽しむまめ知識 ●○○●●

「1月」

～雑穀で健康に！～



宣 言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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

雑穀を食べよう！

雑穀には、ビタミンやミネラル、食物繊維や抗酸化作用をもったポリフェノールなど、豊富な栄養素が含まれています。普段の食生活に雑穀を取り入れて、おいしくたのしく、体の中から健康になりましょう。

雑穀って？

雑穀とは、ヒエ、アワ、キビなど、イネ科の穀類の中でも小さな実をつける穀物の総称と定義されています。しかし現在の日本では、主食(白米・精白された小麦)以外の穀物を広く「雑穀」としています。



昔は主食として食べられていた雑穀ですが、時代の変化と共にあまり食べられなくなっていました。しかし近年、手軽に食べられる健康食として、再び見直され始めています。

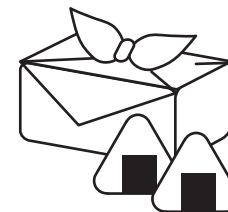
主な種類と特徴

◆ヒエ

味も香りもくせがなく、食べやすいのが特徴です。食物繊維、マグネシウム、鉄分、カリウムなどが豊富で善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やす効果があるといわれています。

◆キビ

冷めても、もちもち。おにぎりやお弁当におすすめです。食物繊維、マグネシウム、鉄分、亜鉛などが豊富で、胃の働きを助ける効果もあるといわれています。



◆アワ

甘みがあり、独特のもっちりとした食感です。パントテン酸の含有量が特に多く、食物繊維や鉄分、ビタミンB1・B6・Eなども豊富に含んでいます。

◆大麦

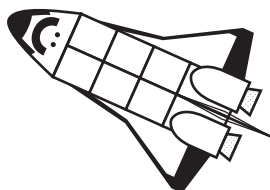
庶民の健康食として古くから親しまれています。食物繊維が特に豊富で、水溶性・不溶性2種類の食物繊維をバランスよく含んでいます。便秘の予防・解消、糖尿病や肥満予防に役立つといわれています。

◆アマランサス

小粒でぷちぷちとした食感が特徴です。豊富なたんぱく質と、穀物の中で群を抜くミネラルを含んでいます。カルシウムが特に多く含まれています。

◆キヌア(キノア)

こしのある食感で、風味にコク、味わいに深みがあります。たんぱく質含有量が高い上、穀物では不足しがちな必須アミノ酸も非常にバランスよく含み、NASAの宇宙食に推奨されたほどです。



よく聞く「五穀」や「十穀」って？

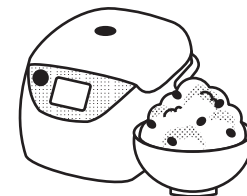
「五穀」とは米、麦、アワ、豆、キビ又はヒエのことを主に指しますが、時代や地域により違いがあります。

「十穀」は数が多いこともあり、特定のものは決まっておらず、穀物の中から10種類を混ぜたもの、または穀物全般を指すこともあります。

...2...

雑穀をおいしく食べよう！

いつもの白米にお好みの雑穀を混ぜる「雑穀米」が手軽でおすすめです。



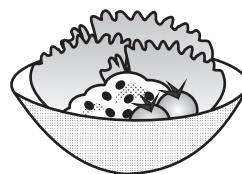
雑穀米のおいしい炊き方

白米に雑穀をプラスしていつも通りに炊くだけです。ボソボソ感が気になる方は、米を研いだ後にしばらく水に浸け置き(30~60分)し、炊くときに少量の油を加えるとツヤが増し、ふっくら炊きあげることができます。

雑穀米には独特のくせがあるので、初めて食べる方は、まず白米8：雑穀2くらいの割合から始めましょう。慣れてきたら徐々に雑穀の割合を増やし、自分好みに調整しましょう。

市販の雑穀米は、数種類の雑穀が混ぜてあるものや、1回分が小分けになっているものなど、いろいろあるので自分にあったものを探すのもよいでしょう。

「雑穀の量はお好みで調整し、ふっくら炊き上げてよく噛んで味わう」これがおいしい雑穀米の食べ方です！



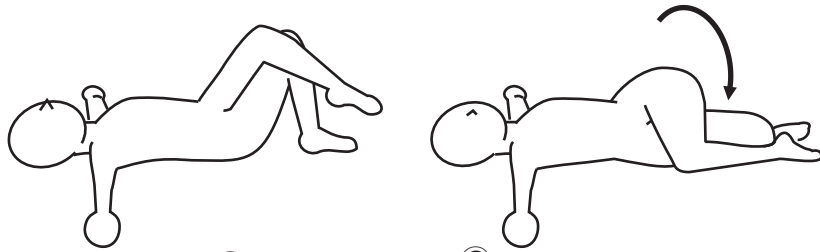
その他にも、ゆでた雑穀をいつものサラダやスープ、焼き菓子などに加えて、食感や味のバリエーションを楽しむのもよいでしょう。

...3...

今月のストレッチ

からだのたるさに「疲れ解消ストレッチ」

お腹や腰周りの筋肉をほぐして、血流を良くします。

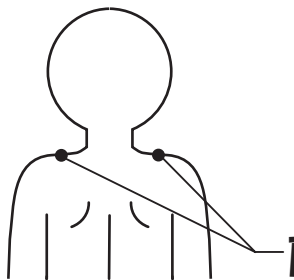


- ① 仰向けに寝てひざを立て、手を広げて全身の力を抜く。
- ② 左足を右足にからめる。
- ③ 息を吐きながら、腰から下を右に倒し、気持ちが良い所で姿勢を保ちながら、呼吸を繰り返す。再び息を吸いながら、ゆっくり①の状態に戻す。

【左右交互に3~5回、繰り返しましょう】

今月のツボ紹介

全身の血行をよくする「肩井(けんせい)」



肩井

首の付け根と肩先の中間にあり、押すと痛みのあるところです。肩や首のコリ、寝違えなどに。全身の血行をよくするので、冷え性などにも。

- ・やりすぎると、筋肉組織を傷めてしまう恐れがあります。
- ・食後すぐのツボ押しは控えましょう。

...4...

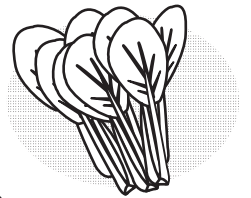
~旬の食材で季節を感じる~

冬本番。本格的な寒さがやってきました。旬の食材でバランスの良い食生活を送り、年末年始の疲れを解消しましょう。今年1年を元気にスタート！！

小松菜

...栄養...

カロテンやビタミンC、カルシウムや鉄分がとても豊富です。特にカルシウムは、ほうれん草の3~5倍もの量が含まれています。

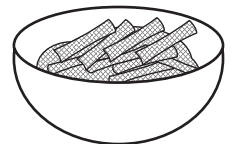


...選び方・保存方法...

葉が鮮やかな緑色で、ちぢれや変色がなく、葉先まで元気があるものを選びましょう。濡らした新聞紙に包み、保存袋などに入れて、冷蔵庫に立てて保存しましょう。

...調理のヒント...

あくが少ないので、下ゆでせずに使えます。和え物やお浸し、炒め物や煮浸しなどに。

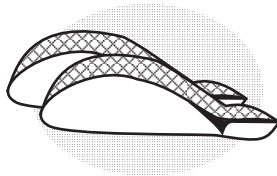


...5...

たら

…栄養…

脂質が少なく、たんぱく質が豊富です。ビタミンA・E・Dも含まれています。



…選び方・保存方法…

生もしくは甘塩の切り身で売られています。生は身に透明感があり、ほのかなピンク色のものを、甘塩は身の白色に濁らないものを選びましょう。冷蔵庫で保存し、早めに調理をしましょう。

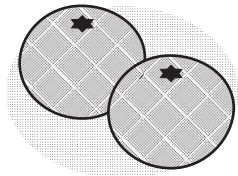
…調理のヒント…

鍋物の具材や煮つけ、焼き物、揚げ物、炒め物、その他シチューやグラタンなどもおすすめです。淡泊な味わいなので、様々な料理に向いています。

いよかん

…栄養…

ビタミンCとカリウムが豊富です。



…選び方・保存方法…

皮にハリとツヤがあり、持ったときに重みがあるもの、そしてヘタが枯れていないものを選びましょう。冷暗所で保存するか、冷蔵庫に入れる場合は、乾燥を防ぐために保存袋などに入れましょう。

…調理のヒント…

そのまま果肉を食べるのが一番です。その他、マーマレードやケーキ、ゼリーなどもおすすめです。果汁を絞ってドレッシングやソースにも。

旬の食材レシピ

たらのトマトスープ

たらと相性のいいトマトのスープです。体が温まるので寒い季節にぴったり！白菜やきのこを加えて、具たくさんにしても。

《材料》

たら	………	2切れ
玉ねぎ	………	1個
ホールトマト缶	…	1/2缶(200g)
にんにく	………	1片
コンソメ(固形)	…	1個
水	………	5カップ
白ワイン	……	1/4カップ
オリーブ油	……	大さじ1
塩・こしょう	……	適宜



《作り方》

- ①たらは3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。ホールトマトは粗く刻み、にんにくはつぶす。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで炒める。
- ③②に玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒め、白ワインとトマトを入れ5分程煮る。
- ④③に水とコンソメを入れ煮立て、たらを加えて15分程煮る。塩とこしょうで味を整えてできあがり。