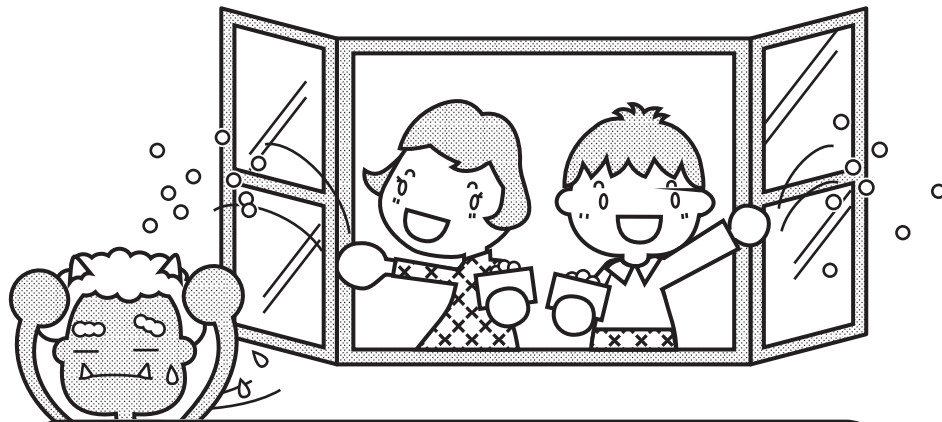


# ●○○●● 季節を楽しむまめ知識 「2月」

●○○●●  
～フィトケミカル～



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

## ご存知ですか？フィトケミカル

フィトケミカルとは、植物が紫外線や虫などの外敵から身を守るために、自ら作り出した物質で、色素や香り、辛味や苦味などの成分です。

植物全般に含まれる成分のため種類が豊富で、10,000種類以上ものフィトケミカルが発見されていると言われています。

他の栄養素に比べ研究の歴史が浅く、全ての効果が解明されてはいませんが、抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に役立つのでは、と期待されています。

### ●代表的なフィトケミカル●

#### ポリフェノール

植物の色素やアクなどの成分  
・カテキン  
・イソフラボン  
など

#### カロテン類

野菜などに含まれる色素  
・β-カロテン  
・リコピン  
など

#### イオウ化合物

にんにくなどの香りのもと  
・硫化アリル  
・イノチオシアネート  
など

#### テルペン類

かんきつ類の香り  
や苦味成分

#### β-グルカン

きのこなどに  
含まれる多糖類

参考：栄養の基本がわかる図解事典/成美堂出版

フィトケミカルはまんべんなく摂ることで効果が上がるとされていますが、一度にたくさん摂るのは大変です。そこで、食材を「色」で分けて考えると、バランスよく食材を選ぶことができます。

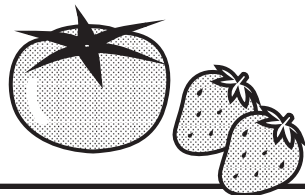
… 1 …

## 7色の野菜や果物をバランスよく食べよう

フィトケミカルは、色素成分で7色に分類されます。  
野菜や果物を赤・橙(だいたい)・黄・緑・紫・黒・白でとらえて、バランスよく色や香りを楽しみながら食べましょう。

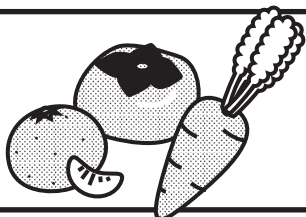
**赤**

トマト・いちご・スイカ  
とうがらし・パプリカ など



**橙**

かぼちゃ・にんじん・みかん  
柿・パパイア・マンゴー など



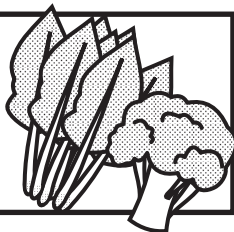
**黄**

とうもろこし・アボカド・アーモンド  
レモン・バナナ・グレープフルーツ  
など



**緑**

ほうれん草・モロヘイヤ・ブロッコリー  
オクラ・ピーマン・レタス など



...2...

## 7色の野菜や果物をバランスよく食べよう

**紫**

なす・紫キャベツ・さつまいも  
ブルーベリー・ぶどう など



**黒**

ごぼう・コーヒー・黒豆・小豆  
わかめ・そば など



**白**

りんご・きのこ・玉ねぎ  
にんにく・しょうが  
じゃがいも など



参考：財団法人日本予防医学協会HP

## ～バランスよく食べるコツ～

- 1日7色にこだわらず、「昨日食べなかった色を今日選ぶ」というように、1週間単位で7色そろよう、献立を考えるとよいでしょう。
- 冷凍保存や常備菜を活用し、毎日意識して野菜を食べましょう。
- 野菜たっぷりの味噌汁やスープもおすすめです。



...3...

## 今月のストレッチ

### 首・肩・腰の「こい・張り解消ストレッチ」

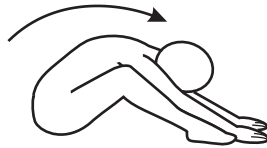
首から腰の筋肉をほぐして、血流を良くします。



① 両ひざを軽く曲げて、足は腰幅に開いて座る。肩の力を抜き、手はからだの脇に置く。



② 息を吐きながら背中を丸めて、手は床をはわせるように前へ少しずつ出す。お腹を前へ倒し、息を吐くのと同時に手をさらに前へ出し、5秒キープ。



③ 頭を両手の間に入れ、首から腰までをさらに伸ばす。

【ゆっくり時間をかけて、3～5回繰り返す】

## 今月のツボ紹介

### 肩こい・腰痛を和らげる「外関(がいかん)」



外関

手首の甲側で、手を反らしたとき手首にできるしわの真ん中から指2本分くらい、肘よりのところ。肩から背中、腰の筋肉を緩めます。副腎の働きにも関係しているので、耳鳴りにも。

- ・ 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～

まだまだ空気は冷たく、寒さも残る季節ですが、立春を迎えると暦の上では春になります。少しずつ近づく春の気配を感じながら、寒さを乗り切るあたたかい食事を楽しみましょう。

### 白菜

…栄養…

ビタミンC、食物繊維が比較的豊富です。他にカリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛なども含まれています。



…選び方・保存方法…

葉の巻きがしっかりしていて、ずっしりと重いものを選びましょう。新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存。冬場は2～3週間くらいは長持ちします。カットしてあるものは、葉がすき間なく詰まっていて、断面が平らなものを選びましょう。ラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

…調理のヒント…

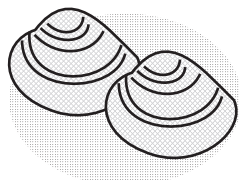
繊維の柔らかさと淡泊な味が持ち味で、和・洋・中どんな料理にも向いています。鍋もの、炒めもの、煮もの、お浸し、汁の具、漬物、サラダといろいろな料理に合います。

…5…

## はまぐり

### …栄養…

肝機能を高めるタウリンが豊富です。ビタミンB2・B12、鉄やカルシウム、亜鉛も含まれています。



### …選び方・保存方法…

ずっしりとした重みがあり、殻にツヤがある大きすぎないものを選びましょう。砂抜き後、塩水につけたまま容器ごと保存袋に入れて冷蔵保存。または、砂抜き後、水気を切ってペーパータオルで包み、さらにラップで包んだものを保存袋に入れて冷凍保存します。

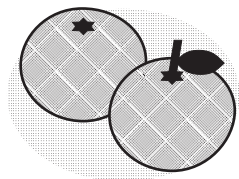
### …調理のヒント…

はまぐりの旨みは身よりもエキス分に多いので、潮汁や酒蒸し、炊き込みご飯などがおすすめです。

## はっさく

### …栄養…

風邪予防や疲労回復によいとされる、ビタミンCやクエン酸が豊富です。



### …選び方・保存方法…

色が明るい橙色で、茶色い部分がなく、ヘタの部分が緑色のもの、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。冷暗所で2～3週間は日持ちします。冷蔵庫に入れる場合は乾燥しないようにラップで包むか、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てもおいしいですが、ヨーグルトに混ぜたり、サラダにあえると、ほのかに苦味がありおすすめです。また、果汁を絞ってジュースやドレッシングなどにも。

…6…

## 旬の食材レシピ

### 白菜とほたてのしょうが煮

とろとろの白菜と、ほたての旨みが相性抜群です。からだをあたためる効果のあるしょうがを加えた、寒い時期におすすめの料理です。

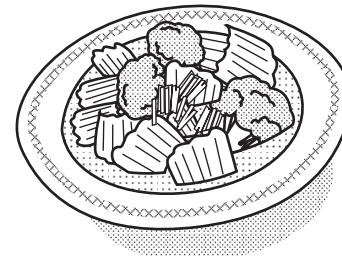
#### 《材料(4人分)》

白菜	………	400g
ブロッコリー	…	100g
ほたて缶詰	…	小1缶(70g)
しょうが	………	1片

水溶きかたくり粉	
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2

#### A (煮汁)

水	………	1/2カップ
鶏がらスープの素	…	小さじ1
しょうゆ	………	小さじ2



#### 《作り方》

- ①白菜はざく切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にAとほたてを缶汁ごと入れて火にかけ、中火～弱火で白菜を煮て、途中でブロッコリーを加え煮る。煮ている間にしょうがをすりおろす。
- ③火が通ったらいったん火を止め、しょうがを汁ごと加え、さらに水溶きかたくり粉を加え混ぜて火をつけ、とろみをつける。

…7…