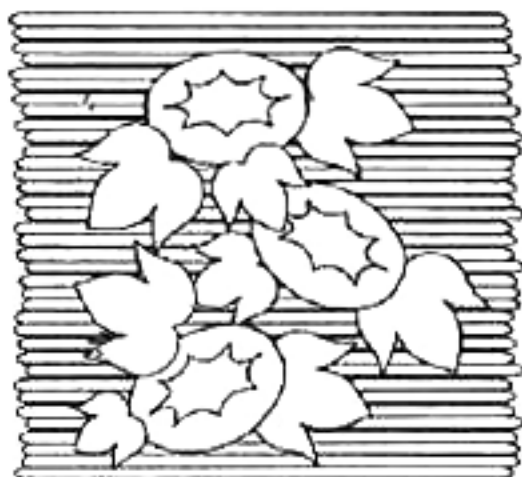


# 食で暦を感じよう!

<健康であるとの願いとともに>

## 7月



気になるあの食品  
★ アミノ酸 ★

カロニックコーディネーター NO.132

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい  
笑顔

すく  
返事

伝える  
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955(石川)

### かちどき薬品グループ

・・・今月はこれを食べよう・・・

## 旬の食材

### とまと

選ぶときには、へたがイキイキして、青く緑々しいもの、また切り口の新鮮なものを。

トマトには、ビタミン類やミネラル類だけでなく、他の野菜よりも多くのリコピンが含まれています。トマトを加工・濃縮させた、トマトピューレやトマトケチャップ、トマトジュースなどには、リコピンがさらに凝縮されており、栄養価の高い食品といえます。

#### ★体にいいこと

リコピンとは、ストレスや紫外線、喫煙などで増加する、体内の活性酸素を消してくれる物質です。

### トマト・アドベンチャー

★作り手(2人分)  
トマト(小).....6個  
ピザ用チーズ.....適量  
パセリ.....適量

じゃがいも.....2個  
ツナ.....1缶  
塩、こしょう.....少々  
マヨネーズ.....大さじ1

#### 作り方

- 1 トマトの中をくり抜く。
- 2 じゃがいもはラップに包み、レンジで5～6分加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
- 3 ボウルに2と水を切ったツナ、塩、こしょう、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- 4 1のトマトの中に3を詰め、1にピザ用チーズを乗せ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

### おくら

独特のぬめりは、ペクチンなどの食物繊維とムチン(やまいもなどにも含まれる)とが含まれているため、ペクチンは整腸作用があり、便秘解消に効果があります。血圧を下げたり、コレステロールを下げたり、糖尿病や動脈硬化の防止にも。ムチンには、タンパク質の消化吸収を助ける効果があります。

#### ★体にいいこと

他にも、カロチン、カルシウム、鉄、ビタミンCを含んでいて、夏の体力回復におすすめ! 納豆などの良質のタンパク質と食べると、特に効果的。

### オクラ・ひよこ豆・挽肉のカレー炒め

手軽なアメリカ南西部ディッシュ  
★材料(4人分)  
オクラ.....8～10本  
ひよこ豆(缶詰).....100g  
豚挽肉.....100g  
生姜(みじん切り).....1片  
カレー粉.....小さじ1  
ウスターソース.....小さじ2  
油 適量  
塩、こしょう 少々

#### 作り方

1. オクラは洗って塩でもみ、熱湯でゆでて冷水にとり、斜め半分に切る。
2. 油で生姜、豚挽肉を炒め、バラバラしたら、1のオクラとひよこ豆を炒め合わせ、カレー粉、ウスターソース、塩・こしょうで味付けする。



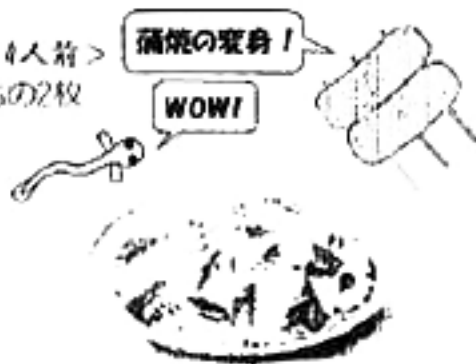




…定番の鰻蒲焼を、家族みんなで楽しめるアレンジにして…

うなぎちらし寿司 <4人前>

- うなぎ蒲焼 : 120℃程度のもの2枚
- 卵 : 1個
- 米 : 2カップ
- 砂糖 : 小さじ1杯
- 水 : 2カップ
- 塩 : 少々
- だし昆布 : 5cm
- さやえんどう : 適宜
- 日本酒 : 大さじ1杯
- いくら : 適宜



とても簡単、でもちょっと豪華。  
 小さなお子様のいるご家庭や、  
 スポーツの後など、暑い時期には  
 とくにさっぱりと食べやすい  
 ご家庭での定番メニューです！

【合わせ酢】

- 酢 : 大さじ3杯
- 砂糖 : 大さじ2~3杯
- 塩 : 小さじ1/2杯

1. 米に適量分の水、だし、昆布、酒、を加えて炊きます。
2. 炊き上がったご飯の熱いうちに合わせ酢(酢、砂糖、塩)を混ぜて冷まし、すし飯を作ります。
3. うなぎの蒲焼を適当な大きさに切っておきます。
4. 卵は砂糖と塩で味付けをして適当な長さの細切りにしておきます。
5. さやえんどうを細切りにしておきます。
6. 大きめの器にすし飯を盛り、さやえんどう、線系玉子、うなぎの蒲焼をちらし、いくらをのせて出来上がりです。

Have a Break...

どうしてウナギの力バヤキ?

どうして、うなぎの「蒲焼き」っていうの?



丸焼きにしたうなぎが、「蒲の穂」に似ていたため蒲焼きと命名!

# アミノ酸

おいしさのもとだったり、美容にも深く関係していたり。

## ◆今回はアミノ酸の種類を少しだけご紹介◆

|                |  |
|----------------|--|
| <b>バリン</b>     | 3つのアミノ酸はとくに別個アミノ酸と呼ばれます。体のたんぱく質を増やし働きや、運動時のエネルギー源として重要な役割を果たします。 |
| <b>ロイシン</b>    |  |
| <b>イソロイシン</b>  |  |
| <b>アラニン</b>    | 肝臓のエネルギー源として重要なアミノ酸です。   |
| <b>アルギニン</b>   | 血管などの機能を正常に保つために必要なアミノ酸です。                                       |
| <b>グルタミン</b>   | 胃腸や筋肉などの機能を正常に保つために必要なアミノ酸です。                                    |
| <b>リジン</b>     | 代表的な必須アミノ酸で、パン食・米食で不足しがちなアミノ酸です。                                 |
| <b>アスパラギン酸</b> | アスパラガスに多く含まれます。運動性のエネルギー源です。                                     |
| <b>グルタミン酸</b>  | 小麦や大豆に多く含まれます。運動性のエネルギー源です。                                      |
| <b>プロリン</b>    | 皮膚などを構成する「コラーゲン」の主要な成分です。運動性のエネルギー源となります。                        |
| <b>システイン</b>   | 皮膚に含まれる黒いメラニン色素の産生を助えるアミノ酸です。                                    |

### アミノ酸はアスパラガスから



1806年フランスで、アスパラガスの芽からアミノ酸がはじめて発見され、アスパラギンと名づけられました。その後、尿結石からシステイン、ゼラチンからグリシン、筋肉や羊毛からロイシンが見つかり、1939年までにたんぱく質を構成するほとんどのアミノ酸が発見されました。私たちに身近な深いグルタミン酸は1866年にドイツのリットハウゼンが小麦のたんぱく質グルテンから取り出し、グルタミン酸と名づけました。その後1909年、日本の池田菊苗博士がグルタミン酸は昆布の旨味成分であることを発見、アミノ酸がおいしさのヒミツを解る成分であることがわかり、日本でもアミノ酸の様々なチカラについての研究がすすめられるようになった。