

健康（食物・食品）にかかわるニュース

脳梗塞は野菜・果物、乳製品でリスク減 卵は脳出血を増や

す？ 欧州で42万人調査

2020.3.9(月) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



バランス良く摂取

【役に立つオモシロ医学論文】

食習慣と[脳卒中](#)の関連性は過去にも複数の研究データが報告されています。しかし、脳卒中といっても、脳の血管が詰まって発症する[脳梗塞](#)と、脳の血管が破れて発症する[脳出血](#)があり、両者の病態は大きく異なります。これまでに報告された研究の多くが、脳梗塞と脳出血を区別なく検討しており、特に脳出血に関するデータはほとんどありませんでした。

そんな中、欧州循環器学会誌に食事と脳卒中の関連性を、脳梗塞と脳出血に分けて解析した研究論文が2019年4月24日付で掲載されました。

この研究では欧州9カ国に在住の41万8329人が対象となっています。被験者に対して食品の摂取状況に関するアンケート調査を行い、食品ごとに摂取量当たりの脳梗塞および脳出血リスクが検討されました。なお、研究結果に影響しうる年齢、飲

酒・喫煙状況などの因子について、統計的に補正を行い解析しています。

平均で12・7年にわたる追跡調査の結果、脳梗塞リスクは野菜・果物が1日200グラム当たり13%、食物繊維が1日10グラム当たり23%、牛乳が1日200グラム当たり5%、ヨーグルトが1日100グラム当たり9%、チーズが1日30グラム当たり12%、統計的にも有意にリスクが低下しました。他方、脳出血は、卵が1日20グラム当たりで25%のリスク増加が示されました。

この研究では果物・野菜、食物繊維、乳製品の摂取で脳梗塞の発症リスク低下が示されています。もちろん、これらの食品を積極的に摂取している人はそもそも健康的な生活習慣に配慮している可能性があり、もともとリスクの低い人たちなのかもしれません。卵についても直接的な因果関係は不明確ではありますが、やはりさまざまな食品をバランスよく摂取することが大切です。

(青島周一／勤務薬剤師／「薬剤師のジャーナルクラブ」共同主宰)

赤身肉や加工肉の食習慣とがんの疾病リスクは無関係、カナダ・マクマスター大学研究チーム発表

2020.3.9(月) 12:21 配信

みんなのライフハック
@DIME



鶏肉などの白身肉でも血中コレステロールは増える

健康への懸念に加えて、最近では環境問題や“アニマルライツ”の観点からも“敵視”されている感のある肉食メインの食生活だが、そんなに悪いことなのだろうか。最近の国際的な研究では、肉食と健康リスクには何の関係もないことが結論づけられていて興味深い。我々は今まで通り赤身肉を食べてよいのだ。

赤身肉の食習慣と疾病リスクは無関係

世界保健機関 (WHO) でもイギリスの国民保健サービス (NHS) でも、健康への懸念から人々の食卓から牛や豚の赤身肉とベーコンやハムなどの加工肉を減らすようにと訴え続けている。例えば NHS のガイドラインでは、赤身肉は 1 日 70 グラム以下にするべきであるという。それ以上の消費は 大腸がん などの健康リスクを高めるというのだ。

カナダ・マクマスター大学やダルハウジー大学などをはじめとする国際的な研究チームが 2019 年 10 月に「Annals of Internal Medicine」で発表した一連の研究では、これまでに発表された研究を詳しくメタ分析して肉食と健康の関係を探っている。結論としては赤身肉と加工肉の食習慣ががんなどの疾病リスクを高めるという根拠はないということだ。

例えば 5 万 4000 人を対象とした 12 件の実験のうちの 1 つのレビューでは、肉の消費と心臓病、糖尿病、またはがんのリスクとの間に統計的に有意または重要な関連性を発見できなかったと結論づけている。

また数百万人を対象としたコホート研究の 3 回の系統的レビューでは、赤身肉または加工肉の摂取が 1 週間に 3 回以下の人々の疾病リスクはごくわずかに減少したことが示されたが関連性は不明であった。

研究チームは赤身肉や加工肉を食べることに関する人々の態度や健康に関連する認識を調べるメタ分析も行っている。それによれば人々は肉を食べることは健康的であると認識しており、味が好きであり今までの食習慣を変えたがらないことも明らかになった。

これらのメタ分析の結果、研究チームはほとんどの人は今までと同じように赤肉や加工肉を食べ続けることができるのだと言及している。もちろん食べ過ぎはよくないだろうが、これまで特に健康に問題がないのであれば NHS のガイドラインに従わなくてもよいということになる。肉好きにはホッと一安心の研究であるが、それでもしっかり

野菜を摂るなどのバランスのよい食事を心掛けたいものだ。

鶏肉などの白身肉でも血中コレステロールは増える

赤身肉を食べ続けることに、少なくとも健康面では問題がなさそうであることが指摘されているのだが、[高脂血症](#)と診断されている人々にとっては当然、対策が求められる。

続きは下記同タイトルをクリックすることで見ることができます。

@DIME

豊富なカリウムが有効？バナナで脳卒中が予防できるの

か 2020.3.23(月) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



[バナナにはカリウムが多く含まれている\(C\) 日刊ゲンダイ](#)

【医者も知らない医学の新常識】

[脳卒中](#)はこれだけ医療が進歩していても、麻痺などの後遺症が残ることもある怖い病気です。脳卒中を予防する方法は何かあるのでしょうか？

血圧を正常に保つことなどの他に、信頼のおける研究で一定のデータがあるもののひとつが、カリウムを多く取ることです。カリウムは野菜や果物などに多く含まれるミネラルで、バナナに多いことでも有名です。その極端な不足は[不整脈](#)などの原因となります。カリウムを多く取ると腎臓から塩分（ナトリウム）が排泄されるので、塩分制限に近い効果があり、血圧を下げることに有効です。

それでは、カリウムは血圧を下げることで脳卒中を予防しているのでしょうか？ 2014年の脳卒中の専門誌に掲載された論文によると、中高年の女性9万人以上を10年以上調査した結果、脳卒中全体のリスクはカリウムを多く取る人で12%低下していました。更に[高血圧](#)のない人では、動脈硬化によって起こる虚血性[脳梗塞](#)というタイプの脳卒中のリスクが、より多く27%も低下していたのです。

カリウムによる脳卒中の予防効果は、どうやら高血圧とはあまり関係のない現象であるようです。

カリウムは腎臓の悪い方では取り過ぎると危険ですから、誰でも多く取ったほうがいいというわけではありません。ただ、内臓に問題のない方であれば、野菜や果物を多めに取ることが脳卒中の予防になることは間違いがないようです。

（石原藤樹／「北品川藤クリニック」院長）

ブロッコリーがコロナ&うつ予防に期待 実験した千葉大教授に聞く

2020. 4. 10(金) 9 : 26 配信





ブロッコリーに含まれるスルフォラファンに効用が(C)日刊ゲンダイ

【話題の焦点】

緊急事態宣言。こんな時こそ「レジリエンスな体」づくりに努めるべきだ。レジリエンスとは、困難や逆境に心が折れることなく、柔軟に生き延びようとする力のこと。

千葉大学社会精神保健教育研究センター副センター長の橋本謙二教授によると、ブロッコリーに含まれる物質スルフォラファンに、ストレスに対するレジリエンスを示す作用があるという。

橋本教授は、体が大きく攻撃的なマウスに、体の小さなマウスを1日10分間、10日間攻撃させた。攻撃していない残りの時間は、仕切りをした同じケージで飼育した。攻撃された体の小さいマウスは、うつ様行動を示した。一方、ストレスを与える前、体の小さいマウスにスルフォラファンを与えた。結果、うつ様行動を起こしにくいことを発見した。

さらに、スルフォラファンが生成される前段階の物質グルクロファニンを含むエサを3週間与えると、ストレスから起こるうつ様行動を予防できることも突き止めた。「マウスの実験ではありますが、人間にも応用できる可能性があります。ただし、スル

フォラファンでうつが治るということではなく、日常的に取る必要があります」(橋本謙二教授)

[新型コロナウイルス](#)に感染すると、重篤な[肺炎](#)(=炎症)に至るリスクがある。そして炎症はうつ病も発症させることが複数の研究で明らかになっており、実際、マウスに炎症を引き起こす物質を投与すると、うつ様行動を起こす。

しかし、橋本教授がスルフォラファンを含むエサを与えてから炎症を引き起こす物質を投与した場合、マウスはうつ様行動を起こさなかった。さらに、思春期のマウス(5週齢から8週齢)にスルフォラファンを与えると、成人期(9週齢)に炎症を引き起こす物質を与えても、うつ様行動を起こさなかった。

「スルフォラファンの抗炎症作用がうつ症状を抑制しているのです。スルフォラファンに限らず、抗炎症作用のある食品を積極的に取ることは、レジリエンスな体をつくり、引いては、新型コロナウイルスの予防のひとつになると期待できます」(橋本謙二教授)

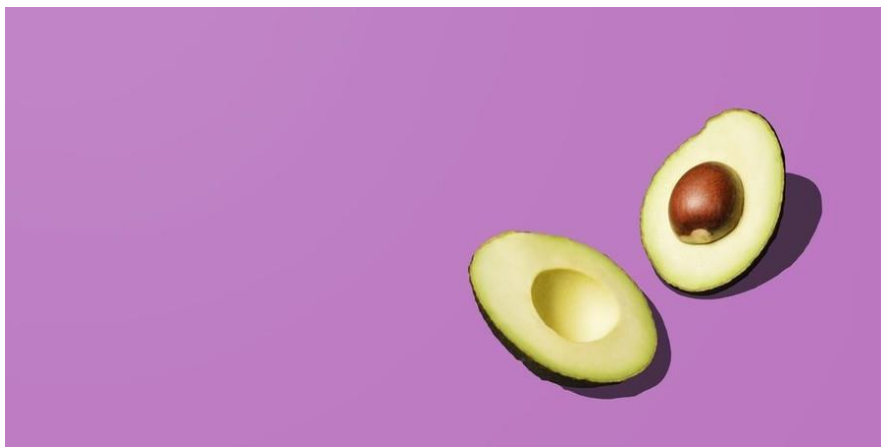
ちなみに、スーパーなどで売っている「[ブロッコリースーパースプラウト](#)」の方がブロッコリーよりもスルフォラファンの含有量が多い。ただし、買い占めはご法度だ。

最新の研究で分かった、1日1個の「アボカド」が健康にも

たらず効果

2020.6.30(火) 21:04 配信

Women's Health



Getty Images

栄養専門誌『[Journal of Nutrition](#)』に掲載された論文によると、ペンシルベニア州立大学の研究者たちは、アボカドを1日1個食べることで、悪玉コレステロール値を改善させる可能性を明らかにした。最新の研究結果を見ていこう。この場合の悪玉コレステロールとは、酸化した低比重リポタンパク質(LDL)と小さくて密度の高いLDL粒子のことを指し、どちらも動脈硬化症のリスクを著しく増加させるほか、動脈にプラークが蓄積しやすくなり、心臓発作や[脳卒中](#)のリスクが高まるという。この実験は、21〜70歳の体重過多や肥満の被験者45人を対象に行われた。初めの2週間は、アメリカの典型的な食事を食べ、その後の5週間は、コレステロール値を下げるために設計された3種類の食事をランダムに取り入れるように指示を出した。被験者たちは5週間にわたり、炭水化物が59%、タンパク質が16%、脂質が24%(飽和脂肪7%、一価不飽和脂肪酸11%、多価不飽和脂肪6%)で構成された低脂肪食か、炭水化物が49%、タンパク質が16%、脂質が34%(飽和脂肪6%、一価不飽和脂肪酸17%、多価不飽和脂肪%)で構成された中程度脂肪食か、主要栄養素やヘルシーな脂質の割合は等しいけれど、アボカドを主な脂質源とする中程度脂肪食のいずれかを食べた。その結果、5週間にわたってアボカドを毎日摂取していた被験者には、酸化した低比重リポタンパク質の数値に9%低下がみられている。ペンシルベニア州の栄養学教授であるペニー・クリス・イーサートンは、次のように話している。「悪玉コレステロールのLDL粒子の大きさはさまざまです。それらは全て健康に有害ですが、小さくて高密度なLDL粒子は特に有害です。本研究における重要な手掛かりとなったのは、アボカドを1日1個食べていた被験者に、酸化したLDL粒子が少なかったことです」さらには、アボカドを1日1個食べ始めて以来、心臓発作や脳卒中のリスクを低減する働きを持つ抗酸化物質、ルテインの血中濃度は68%も上昇していた。これを受けクリス・イーサートンは、ルテインには悪玉コレステロールの酸化を防止する働きがあるのではないかと考えている。「酸化は、がんや心臓病などの症状の基底であることを、多くの研究が指摘しています」と、クリス・イーサートン。「LDL粒子が酸化すると、連鎖反応を起こし、動脈壁にプラークが蓄積する動脈硬化症を促進します。[食生活](#)を通して酸化から自分の体を守ることができれば、健康に非常に有益となります」



医療専門誌『Journal of the American Heart Association』に掲載されている同研究チームが2015年に実施した研究によると、1日1個のアボカドを毎日食べていた被験者は、悪玉コレステロールが13.5%も減少したのに対し、低脂肪食を食べていた被験者は7%しか減少しなかったという。両研究は、ハスアボカド委員会「Hass Avocado Board」から助成を受けて実施されている。しかしアボカドには、心臓の健康に有益な食物繊維や一価不飽和脂肪、そしてカリウムや[マグネシウム](#)などの微量栄養素が豊富に含まれていることを数多くの研究が証明しているため、この研究結果の確実性は高いものと言える。また、アボカドに含まれる一価不飽和脂肪酸のような良質な脂質は、満腹感が持続し、血糖値を安定させ、悪玉コレステロールを減少させる働きがあるだけでなく、高比重リポタンパク質(HDL)の数値を良好に維持するのに役立つという。これらのアボカドがもたらす健康上のメリットは、1日1個アボカドを食べることで悪玉コレステロール値が改善するという新たな研究結果の真実性を支持することになる。「このような理由から、全粒粉のトーストにアボカドをのせたり、野菜の[ディップ](#)にして食べるなど、ヘルシーな方法でアボカドを[食生活](#)にもっと取り入れていくべきです」と、クリス・イーサートン。早速アボカドレシピを研究してみよう！

栄養素が豊富 イチジクが「不老不死の果物」と呼ばれる6つの理由

8/7(金) 9:26 配信





イチジク

イチジクは夏から出回り始め、9月に旬を迎えます。今まさに、はしりの果物だといえます。イチジクは実の内側に花をつけて、外側からは花が見えないため「無花果」という漢字が当てられているのです。そんなイチジクですが、「不老不死の果物」とも呼ばれていて、さまざまな栄養素が含まれています。まずは、「[食物繊維](#)」です。イチジク100グラム当たりには食物繊維が1.9グラム含まれており、そのうち0.7グラムがペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維、1.2グラムが不溶性食物繊維です。ペクチンは水分を保持する性質があるので小腸において栄養素の消化吸収スピードを遅らせるのに役立ちます。また、不溶性食物繊維は腸の動きを盛んにし、便秘を促す作用があります。この2つの種類の食物繊維をバランスよく取ることで腸内細菌の質を上げることができるという報告もあります。「鉄」も見逃せません。全身に酸素を運ぶ働きがある、赤血球中に含まれるヘモグロビンの一部なので、貧血対策に重要な栄養素です。しかし、イチジクに含まれる鉄は「非ヘム鉄」と呼ばれていて、ビタミンCと一緒に取ることで体内に吸収されやすい形（ヘム鉄）に変わります。イチジクを食べるときにはレモンを搾ったり、サラダと一緒に取るとよいでしょう。また、タンパク質を分解する酵素である「フィシン」も含まれ、タンパク質を消化しやすくします。そのためイチジクの果汁と一緒に肉をつけておくと肉が軟らかくなる効果があるので、安いお肉もおいしくすることができます。さらに、塩分を排出してくれる働きのあるカリウ

ムや、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムも入っています。糖質の量は1個当たり8.7グラム。リンゴ半分が14.3グラムであることから考えても、果物の中では少ない部類に入ります。これらの栄養素から時間栄養学的に考えると、夜におすすめの食材といえます。血糖値が上がりづらく、ミネラルが豊富。ひとつの夕食食材として活用してみてもいかがでしょうか？

今が旬の「オクラ」で便秘解消!? ネバネバに秘められた

パワーとは

2020.8.17(月) 9:54 配信

WN ウェザーニュース



提供:ウェザーニュース

「ネバネバ食品」と聞くと、何を思い起こすでしょうか。納豆、山芋、ナメコ、メカブ、モロヘイヤ……いろいろありますね。今回、紹介する食べ物も、代表的なネバネバ食品です。それは、夏が旬の「オクラ」です。原産地はアフリカ東北部ですが、今では、日本でもなじみ深い野菜になりました。このオクラには、どんな栄養効果があるのでしょうか。管理栄養士の柴田聡美さんに聞きました。

ネバネバが便秘対策に!?

「オクラのネバネバのもと、水溶性食物繊維のペクチンなどです。ペクチンには整腸作用があり、血糖値の急激な上昇を抑え、[糖尿病](#)を予防するなどの働きがあります。水に溶けない不溶性食物繊維も豊富に含まれているため、便秘に悩んでいる人にも適した食材です。ナトリウムを排泄するカリウムを含むので、[高血圧](#)の予防や改善にも効果があります。筋肉や血管の緊張を和らげ、ストレス性の頭痛や肩こりを緩和する働きなどがある[マグネシウム](#)も含まれています。ほかにも、ビタミン A・E、葉酸などのビタミンや、カルシウムなどのミネラルを多く含んでいます」(柴田さん)

栄養満点のネバネバ丼！

オクラの食べ方はいろいろありますが、ネバネバ食品が好きな人には、ネバネバ丼がおすすめです。「茹でたオクラのほかに、納豆、山芋、メカブ、モロヘイヤ、半熟卵、かつお節などをご飯にのせて食べるのです。栄養満点で、朝やお昼に食べれば、猛暑の夏も乗り切れそうです」(柴田さん) また、茹でたオクラにマヨネーズと七味唐辛子をかけると、ビールや冷酒、焼酎のお供としても、おいしくいただけます。「少し意外かもしれませんが、ぬか漬けにしても、とてもおいしくなります。発酵パワーとの相乗効果で、栄養価もいっそう高まります。もちろん、豆腐やワカメ、ナスなどと一緒にみそ汁に入れて食べるのもよいでしょう」(柴田さん) 夏の酷暑や新型のウイルスに負けず健やかに過ごすためにも、オクラをはじめとしたネバネバ食品を毎日の食事に活かしたいものです。

ウェザーニュース

放置 NG の健康問題。高めの血圧と血中コレステロールが気になりだしたら？

日刊 SPA！編集部 sponsored

提供／カゴメ株式会社

健康診断や人間ドックの結果を見て、血圧が高めだったり血中コレステロールの数値が気になったりしていても、そのまま放置している人は多いだろう。血圧については、実は日常のストレスとも関連がある。ある調査によると、ストレスを「感じている人」は「感じていない人」と比較して、「血圧高め」と指摘された人が2倍多いという結果も出ている。昨今、新型コロナウイルスの影響により、普段通りの生活ができないことなどからも、ストレスはたまりやすい傾向にあり、血圧にはなおさら注意が必要な環境となっている。



あなたの血圧はいくつ？

では、高めの血圧とはどのような状態を指すのか？ 高めの血圧とは、いわゆる安静な状態であっても、慢性的に血圧が高めの状態が続くことを指し、その目安は130台と言われている。この状態を放置していると血管に負担をかけてしまうことになる。もちろん血圧が高めだからといって、すぐに体調に変化があらわれるというわけでは

ないが、「血圧の問題」は意外と身近で、年齢と共に数値も気になるところだ。厚生労働省の調査によると、血圧が高めの人は全国に約 5800 万人と推定されており、日本人のおよそ 2 人に 1 人にあたるといふ。また、平成 30 年の国民健康・栄養調査によると、40～60 代は 20～30 代と比べ血圧 130 台の割合が約 3.7 倍とのデータもある。「中年だし、血圧が多少高めでもこんなもの」と放置しているようなら、できることから改善の努力はすべきだろう。

高めの血圧を下げる効果が報告された GABA

こうした高めの血圧に気を付けるにはどうすればいいのか？ 普段からウォーキングや水泳などの有酸素運動を 1 日 30 分、毎日 6～8 時間の睡眠、朝昼晩の 1 日 3 食の規則正しい食事など、自身の生活習慣を見直して、改善に取り組むことが大切だ。



ちょっと血圧が高めだと思ったら改善する努力を！

そのなかでも、誰でも手軽に始めやすくオススメなのが、自然由来の成分 GABA(ギャバ)を積極的に摂り入れることだ。GABA とは、発芽玄米や野菜、発酵食品など

に含まれる健康機能成分で、高めの血圧を下げる効果があると報告されているアミノ酸の一種だ。この GABA は、野菜の中ではトマトに比較的多く含まれている。



GABA が豊富に含まれているトマト

トマトには GABA だけでなく、リコピンもたっぷり。

その効果は？

トマトには GABA だけではなく、うれしい栄養成分リコピンが多く含まれている。リコピンには、血中コレステロールのうち善玉コレステロール(HDL)を増やす機能があることが報告されている。この血中コレステロールも、中年になると気になる数値の 1 つだ。血中コレステロールについては、よく「悪いものだ」と誤解されがちだが、そもそも血中コレステロールは、細胞膜の生成や脂質の分解のために必要な要素で、生きていくうえで不可欠な成分である。血中コレステロールには善玉コレステロールと悪玉コレステロールがあり、重要なのはそのバランスだ。悪玉コレステロールは、全身に必要なコレステロールを運んでくれるという役割がある一方で、余分なコレステロールもそのまま置いていってしまう。その余分なコレステロールを回収してくれる役割

は、善玉コレステロールが担っている。つまり、善玉コレステロールが増えれば、余分なコレステロールが溜まらなくなるというわけだ。



カゴメは長年の研究の結果、トマトなどに多く含まれる「リコピン」を 8 週間継続して摂取することで、善玉コレステロールを増やす効果があることを確認した(カゴメ HP より)

1 日 1 杯(目安)のトマトジュースで手軽に GABA とリコピンを摂取

GABA とリコピンが体にいいのはわかったが、トマトを毎日食べ続けることはなかなか容易ではない。そこでオススメなのがトマトジュースだ。トマトジュースなら手軽に、自然由来の GABA やリコピンを摂り入れることができる。GABA には「血圧が高めの方の血圧を下げる」、リコピンには「体内の善玉コレステロールを増やす」という機能が報告されており、カゴメトマトジュースは、GABA とリコピンを同時に摂取できる機能性表示食品として販売されている。



毎朝トマトジュースをグラス 1 杯飲むなど、習慣づけてはどうだろうか？

なかでもカゴメトマトジュースは、真っ赤に色づいた旬のトマトを使用して作られている。これがおいしさの秘訣の一つだ。筆者も実際に試飲をしたところ、トマトの酸味も程よく、スツキリとしていて飲みやすい。これならトマトが苦手な人でも飲めそうという印象だ。朝起きてまず一杯、風呂上がりの一杯など、毎日気軽に飲み続けやすいので、健康対策に繋げるべく、これを機に習慣化してみるのはどうだろう。「ちょっと血圧が高めかも」「血中コレステロールの数値が気になるかも」と思っているなら、手軽に GABA とリコピンを摂り入れて、健康に気を付けてみてはどうだろうか？

取材・文／日刊 SPA!編集部> <<<<カゴメトマトジュースについて詳しく知りたい方は
[こちら](#)>>>> 提供:カゴメ株式会社

[日刊 SPA! 編集部](#)

8月31日は野菜の日！きゅうりやとうもろこしは『緑黄色野菜』じゃないってホント？ 82020.8.31(月) 7:45 配信



8月31

日は野菜の日！きゅうりやとうもろこしは『緑黄色野菜』じゃないってホント？

毎日でも摂りたい緑黄色野菜だが、色の濃い野菜すべてでは？と思っている人がいるかもしれないが、なす・キャベツ・きゅうり・枝豆はそのほかの野菜だ。中には大根・かぶのように葉のみ緑黄色野菜に分類されるものもある。今回は緑黄色野菜の基準や分類される野菜、そのほかの野菜の特徴について紹介しよう。

1.緑黄色野菜の基準とは？



最初に緑黄色野菜の基準について紹介しよう。厚生労働省によると緑黄色野菜とは、原則として可食部 100g あたりのカロテンの含有量が $600\mu\text{g}$ 以上の野菜である。しかしトマトやピーマンのカロテンの含有量は $600\mu\text{g}$ 未満だ。トマトとピーマンの場合は食べる回数と量が多いので緑黄色野菜に分類するという。大根やかぶの白い部分(根)は緑黄色野菜ではないが、葉は緑黄色野菜に分類されている。中には根のみ食べるという人もいるかもしれないが、栄養のある葉も捨てずに調理してもらいたい。また緑黄色野菜にはカロテンのみならずビタミン C が豊富に含まれている。ほかにもミネラル・葉酸・ビタミン K・鉄・カルシウムなど、さまざまな栄養素を含む野菜もある。ちなみにカロテンには体内の活性酸素を減少させる抗酸化作用がある。ところでみなさんは 1 日にどのくらいの野菜を食べればいいのかご存知だろうか。厚生労働省が 2012 年に定めた「健康日本 21(第二次)」によると野菜の 1 日の摂取目安量は 350g で、そのうち $1/3$ の量を緑黄色野菜で摂取するのが望ましいという。またカロテンは脂溶性なので油類と一緒に摂ると吸収されやすく、調理方法を工夫して効率よく摂取するとよい。野菜は煮たりレンジで温めたり、調理方法によりカサが減るため、たっぷり食べたい人は加熱すべきだろう。

2. 緑黄色野菜に分類される野菜



次に緑黄色野菜に分類される野菜と特徴を紹介しよう。一部を抜粋し五十音順で紹介する。あさつき・いんげん・オクラ

かぼちゃ・クレソン・ケール・小松菜

サラダ菜・シソ・春菊・セリ

チンゲン菜・とうがらし・トマト

ニラ・にんじん

バジル・パセリ・ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草

三つ葉・芽キャベツ・モロヘイヤ

わけぎなす・トウモロコシ・きゅうりは表皮の色の濃さで緑黄色野菜と思われがちだが、見た目の色だけで判断できるものではない。赤・黄・緑・紫と皮の色が濃い野菜で、一部例外はあるが、にんじんのように切ったときに中まで色がついているものが緑黄色野菜だ。なすのように中が白っぽい野菜を、そのほかの野菜と覚えておくとうっかりやすいだろう。一部の緑黄色野菜の特徴をピックアップして紹介する。かぼちゃは炭水化物・ビタミン C・食物繊維を含んでおり、ウリ科の中で一番エネルギーの高い食品だ。とくにβ-カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスで、体内ではビタミン A に変わりビタミン C と一緒に粘膜の抵抗力を高め細菌の感染を予防する働きがある。にんじんは塩分を排出するカリウムや、便秘・下痢を解消するペクチンを含み、葉にもビタミンとミネラルを豊富に含むのが特徴だ。ちなみに英語のキャロットの語源はカロテンである。

3.緑黄色野菜以外の野菜に注目



緑黄色野菜以外の野菜を淡色野菜と呼ぶこともあるようだが、これは正式ではなく厚生労働省や農林水産省によると「そのほかの野菜」に分類されるという。つまり緑黄色野菜とそのほかの野菜の分岐点はカロテンの含有量だ。一般的に緑黄色野菜のほうが注目されやすいが、そのほかの野菜もいろいろな栄養素を含んでいる。そのほかの野菜に分類されるものを一部抜粋し五十音順で紹介しよう。うど・エシャロット・枝豆

かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう

しょうが・ズッキーニ・セロリ・ぜんまい

大根・たけのこ・玉ねぎ・トウモロコシ

なす・白菜

みょうが・もやし

レタス・れんこん

わさび・わらびそのほかの野菜は、とくにコラーゲンの合成を助けたり体力を高めたりするビタミンCや、お腹の調子を整え毎日の便通をスムーズにする食物繊維が豊富に含まれている。緑黄色野菜、そのほかの野菜のどちらか一方に偏るのではなく、さまざまな種類の野菜を組み合わせるバランスよく食べることが身体のために大切といえるだろう。ちなみに8月31日は野菜の日だが、普段食べている野菜は「根・つぼみ・葉・くき・実」のうち、どこの部分かご存知だろうか。にんじんは根、ブロッコリーはつぼみ、玉ねぎは葉、じゃがいもはくき、きゅうりは実だ。

結論

緑黄色野菜の基準や含まれる野菜、そのほかの野菜について紹介した。ちなみに2018年(平成30年)の国民健康・栄養調査によると、日本人が1日に摂取する野菜の平均量は成人男性が約290g、成人女性が約270g、緑黄色野菜は約90gと目標とすべき量にはまだまだ足りていないようだ。今後は1日350g、その1/3を緑黄色野菜で食べることを意識して食生活を見直してみてはいかがだろうか。

投稿者:オリーブオイルをひとまわし編集部

監修者:管理栄養士 児玉智純

ブルーベリーは目だけじゃなく、じつは筋肉にもイイ!? 海

外の研究によると… 2020.9.3 10264 views

FYITE
フィッテ



ブルーベリーの効果はどう現れる？



ブルーベリーに含まれるポリフェノール、アントシアニンは抗酸化物質として知られています。体で生成される活性酸素は少量であればよいですが、大量になると過酸化脂質を体内で増やし、老化を含めたネガティブな効果をもたらしてしまいます。そうした活性酸素をとり除いてくれる物質が抗酸化物質です。

このたび米国コーネル大学の研究グループはさらなるブルーベリーの効果について研究しました。期待した効果は、体内の筋肉を増やすというもの。筋肉のもとになる細胞(ヒト筋肉前駆細胞)が筋肉へとスムーズに変化するよう、ブルーベリーが作用するのではないかと考えたのです。

研究グループでは、21～40歳の12人、60～79歳の10人と、年齢層の異なる2つのグループをつくり、それぞれのグループに対して6週間にわたってブルーベリーをふんだんに使った食事(1日当たり凍結乾燥のブルーベリー38g)をとってもらい、血液に現れる変化を観察しました。具体的には絶食時と摂食後の血清を調べ、年齢グ

グループ別に血清に含まれる成分の変化がどのように筋肉前駆細胞に影響するかを確かめたのです。

筋肉を作り出す細胞の機能をアップ



この研究からわかったのは、ブルーベリーを多く食べることによって、筋肉前駆細胞が活性化するという変化です。6週間にわたってブルーベリーを摂取した時点で、21～40歳グループの血清を使って筋肉前駆細胞を培養試験したところ、細胞をより多く増やせるようになったのです。細胞は酸化ストレスに対して悪影響を受けづらくなるとわかり、ブルーベリーの抗酸化作用の影響が出ている可能性がうかがわれました。ただ、こうした変化は60～79歳のグループから採取した血清には見られませんでした。

あくまで細胞レベルでの実験であり、体のなかで本当にどういう変化が現れているのかまでは言い切れませんが、ブルーベリーをとり入れた食事をとることにより、21～40

歳の年齢層の人たちでは、血液のなかに抗酸化作用のある成分が増え、細胞にいい影響を及ぼしている可能性もあると研究グループは想定します。

ポリフェノールは体によいとかねてから言われており、こうした研究結果も参考にふだんの食事にブルーベリーをとり入れるのはよいかもしれません。筋肉前駆細胞に影響があれば、ボディメイクにもいい効果をもたらしてくれるかもしれません。

<参考文献>

抗酸化物質(厚生労働省)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-009.html>

がん発症のリスク低下も。トマトがもつ驚きの健康メリット 7

つ 2020.9.10(木) 20:51 配信 **E L L E**



Photo: Getty Images

身近な野菜であり、今まさに旬を迎えているトマトは、栄養の宝庫であるにも関わらず、その価値は見過ごされてしまうことも多い。「生の状態でも栄養が豊富ですが、調理することで栄養価がさらに高まる数少ない食材のひとつです。調理することでリコピンが増加します」と語るのは、栄養専門家のジョニー・ボーデンさん。ある研究によると、生のトマト 100mg に 2573mcg のリコピンが含まれていたのに対し、トマトソース 100mg には 15152mcg のリコピンが含まれていたとか。そんな意外と知られていない、トマトの驚くべき 7 つの健康メリットをご紹介します！

1.心臓の健康に良い



Photo: Getty Images

トマトが持つ栄養素について、「もっとも重要なのはトマトの赤い色素成分であり、天然の抗酸化物質であるリコピンです」と、ボーデンさんは説明する。研究によると、リコピンは心血管系の健康にさまざまな形で貢献しているという。たとえば、血圧のコントロール、アテローム性動脈硬化の予防、血中の LDL(悪玉)コレステロールやトリグリセリド値の低下、機能不全の HDL(善玉)粒子の合成促進などが挙げられる。

2.がん発症のリスク低下につながる



Photo: Getty Images

「2002 年に行われた“ピザの研究”において、リコピンがとても注目されました」とボーデンさん。 「この研究では、週に 2 回以上ピザを食べた男性は、[前立腺がん](#)になる可能性が 23%低いということが発見され、学生たちの間で大きな話題となりました。研究者たちはトマトソースに含まれるリコピンがもたらした効果であると考えています」 そのあと行われた複数の研究でも、トマトの摂取と、卵巣がん、[胃がん](#)、すい臓がん、前立腺がんの発症リスク低下の関連性が指摘されている。

3. ビタミンを摂取できる



Photo: Getty Images

「トマトには、体が必要とするビタミン C とカリウムが豊富に含まれています。聞くところによると、トマトピューレには生のトマトよりも多くのカリウムが含まれていて、トマトペーストにはトマトピューレの 2 倍の量のカリウムが含まれているようです。事実かどうかはともかく、一般的にトマトはカリウムが豊富な食材と考えられています」とボーデンさんは語る。　ちなみに、ミディトマト(中玉種のトマト)には、およそ 293mg のカリウムが含まれているのだそう。

4.糖尿病の影響を軽減する



Photo: Getty Images

糖尿病を患っている場合、一般的に野菜や果物は日々の食事で積極的に摂取しておきたいもの。ある研究によると、トマトには糖尿病が引き起こす酸化ストレスや炎症、アテローム性動脈硬化、さらに組織障害などを軽減する働きがあるという。ランチで一度トマトを食べたからと言って、すぐに血糖値は変わらないかもしれない。けれど長期的に食べ続けた場合、体を保護する効果が期待できる可能性はある。

5.便秘の解消につながる



Photo: Getty Images

ほかの多くの野菜や果物と同様、トマトは食物繊維が豊富。ミディトマト(中玉種のトマト)ひとつには、およそ 1.5g の食物繊維が含まれ、便秘の予防に役立つという。さらに精製された炭水化物などと比べ、食後の満腹感をより長く持続させてくれるため、体重維持にも効果があるとか。

6.肌を保護する作用をもつ



Photo: Getty Images

研究によると、トマトを食べことで、紫外線によるダメージから肌を守り、日焼けのリスクを低下させる可能性があるという。これはトマトに含まれる豊富なカロテノイド(リコピンもその一種)によるものだと考えられている。もちろん、昨日の夜カプレーゼを食べたから今日は UV ケアなしに海に行ける、というわけではないので、外出するときは常に、SPF30 以上の日焼け止めクリームを塗るようにしよう。トマトからの UV 効果に関しては、あったらラッキーくらいに考えるのが◎。

7.目の保護につながる



Photo: Getty Images

トマトを積極的に摂るべき理由がもうひとつ。リコピンを摂取すると加齢黄斑変性や白内障を発症するリスクの軽減につながる事が、さまざまな研究によって明らかにされている。 トマトを食べる際は、卵や緑葉野菜も一緒に食べるようにしよう。どちらもルテインとゼアキサンチンという、目の健康を守ってくれるカロテノイドを含んでいるので、ぜひ参考にしてみてください。

original text : Kaitlyn Pirie cooperation : Yumi Kawamura ※この記事は、海外のサイト『グッド・ハウスキーピング』で掲載されたものの翻訳版です。データや研究結果はすべてオリジナル記事によるものです。

ELLE gourmet

二日酔いや夏バテに！梅とオクラのコンビは少ない調味料

でも満足感アリ！ 2020.9.17(木) 13:45 配信



オリーブオイルを
ひとまわし



二日酔いや夏バテに！梅とオクラのコンビは少ない調味料でも満足感アリ！

二日酔いや夏バテなどで食欲のないときには、さっぱりとした料理が恋しくなる。そこでおすすめなのが、梅とネバネバ食材の代表であるオクラの組み合わせだ。味付けや追加食材を変えることでさまざまな料理を楽しむことができる。梅とオクラの上手な組み合わせ方を紹介しよう。

1. 上手なオクラと梅の組み合わせ方



オクラと梅を使って料理をする際には、梅の酸味とオクラの食感をうまく絡ませるのがポイントだ。梅に関しては、柔らかいタイプの梅干しを選ぶのが正解。上手に組み合わせるためのコツを見ていこう。

■梅肉はペースト状に、オクラは適当にカットして

梅干しはそのまま使うのではなく、包丁で叩いてペースト状にするのが基本。ペースト状にすることによって、オクラと絡みやすくなる。完全に細かくしなくても、ある程度叩いて粗く潰せば OK だ。オクラは板ずりをしてサツと茹でたら、適当なサイズにカットする。2〜3 等分程度と大きめに切ると、外皮・種・ネバネバといった食感の変化を楽しめて見た目もよい。小口切りなど細かく切ればよりネバネバが引き出され、梅とのなじみがよくなる。好みで使い分けてみよう。

■梅干しの塩分を考慮して調味料は控えめに

梅干しには塩分が多く含まれているため、調味料はほんの少量で十分である。塩分をさらに加えるよりもかつおぶしや昆布、ごま、粉末出汁など風味のあるものを追加するのがおすすめだ。

■味付けは梅との相性で決める

オクラと梅には意外にもさまざまな味付けが合う。たとえばマヨネーズやめんつゆを加えることで、梅干しの酸味と塩気がマイルドになる。オクラは淡泊な味でとくに調味料を選ばない食材のため、梅との相性を考慮しながら味付けを決めればよいだろう。

2.オクラと梅を使った定番料理とは



オクラと梅で作る料理といえば常備菜や副菜の定番ともいえる和え物が挙げられる。また、パスタやそうめん、汁物を作ることもできる。

■オクラと梅の和え物

オクラを梅肉で和えるというシンプルな料理だが、調味料や追加食材を変えることでアレンジが幾通りも存在する。オクラを大きめにカットすれば副菜やつまみとしてそのまま食卓に出せるし、細かくカットすればトッピングやほかの食材の和え物としても使える。

■オクラと梅のパスタ、そうめん

さっぱりとした風味とネバネバが麺料理にぴったりである。とくに定番なのがパスタとそうめんだ。味付けはめんつゆのみで十分美味しい。鶏ささみやツナなどの高たんばく食品と和えて和風に仕上げると美味しい。

■オクラと梅のすまし汁

オクラと梅で作る料理と聞くと、冷たい料理のイメージが強いのではないだろうか。しかし意外にも温かい汁物にも使えるのだ。汁物にする場合は梅干しをあまり細かくせず果肉をちぎる程度にするのがポイント。薄い輪切りにしたオクラと梅干しを椀に入れ、塩で調味した出汁を注ぐだけでよい。オクラのネバネバによるとろみが特徴のさっぱりとしたすまし汁ができる。

3.オクラと梅との相性がよい食材



オクラと梅を和えるだけでも美味しいが、ほかの食材を加えることでさらにバリエーションが広がり食べごたえのある料理に仕上がる。さっぱりとした淡泊な風味の食材との相性がよい。

■ツナ、しらす、鶏ささみ、豆腐、納豆

オクラと梅だけではたんぱく質が足りないため、高たんぱくな食材を組み合わせることでおかずとしてのバランスが整う。ツナやしらす、鶏ささみを加えて和えればサラダやパスタの具材にも使える。また、冷奴のトッピング、納豆と和えて丼にするのもおすすめだ。

■キュウリ、大葉、みょうが、大根おろし

野菜を加えるなら、食感がよくさっぱりとしたものがおすすめ。キュウリは食感と水分、ボリュームを加えるのにぴったりだ。大葉やみょうがの独特な香りは梅とよく合う。また、大根おろしは高たんぱくな食材を加えたときに添えるとさっぱりといただける。

■わかめ、ひじき、めかぶ

ミネラル類を多く含む海藻との相性もよい。和え物に加えて磯の香りを楽しもう。めかぶはオクラと同様にネバネバ食材だ。細かく刻んで加えたい。

結論

さまざまな食材との相性がよいオクラだが、梅と組み合わせることでよりさっぱりとした味わいを楽しむことができる。柔らかい梅干しをたたいてしっかりと風味を引き出すことでオクラとよく絡み、少ない調味料でも美味しい一品ができるはずだ。食欲のないときもあるときも、好みの味付けで気軽に作ってみてほしい。

投稿者:佐々木このみ

監修者:管理栄養士 藤江美輪子

管理栄養士が推奨「高血糖防ぐ！発酵あんこでタンパク

質摂取を」 2020.9.18(金) 6:37 配信 **女性自身**



「発酵あんこには砂糖が含まれないので、食べてもほとんど血糖値が上がリません。そのうえ、食物繊維が豊富で腸内環境を整える作用があり、美肌効果も期待できます。鉄分や亜鉛も多く含む、女性にはうれしい食品なんです」こう話すのは、東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、赤石定典さんだ。一般的にあんこは砂糖を加えて甘味をつけているが、発酵あんこは、あずきに含まれるデンプンを麹の酵素により糖分に変え、自然な甘味を引き出している。そのため低糖質で、食後に血糖値が急上昇する心配がないのが特徴だ。「発酵あんこは、一般のあんこよりポリフェノールも豊富です。後者は、あずきを煮込む過程で煮汁を捨てますが、溶け出したポリフェノールも同様に捨ててしまうため、その量は半分ほどに減ってしまいます。いっぽう、発酵あんこは炊飯器で炊いて汁ごと発酵させるので、あんこになってもポリフェノールが丸ごと残るのです。抗酸化物質であるポリフェノールには、活性酸素で傷ついた細胞を修復して、シミやシワなどの老化を防いだり、がん細胞の増加を抑える効果が期待できます」さらに、赤石さんが注目するのはタンパク質。あずきは大豆と同じようにタンパク質を非常に多く含んでいるという。「発酵あんこを 100 グラム食べれば、1 回の食事で摂取したいタンパク質の量(20 グラム)をクリアできます。食卓に肉や魚が足りないときに、“おかず”として食べるのもありですね。あずきにはサポニンというコレステロールを下げる成分も含まれます。脂肪の吸収を抑えてくれるので、脂っこい食事のお供にするといいでしょう。その場合、食事の最初に食べるのがベストです」また、あずきの皮に含まれる食物繊維は腸内で善玉菌のエサになり、腸内環境の改善に大きな力を発揮する。お通じがよくなるため、冒頭で触れたように、美肌効果も期待できる。ビタミンやミネラルも豊富で、なかでもうれしいのは女性が不足しやすい鉄分や亜鉛が豊富なこと。したがって、貧血対策としても有効だ。「大豆イソフラボンも多く含まれます。この成分は女性ホルモンのエストロゲンと化学構造が似ていることから、閉経後の女性ホルモンの減少により起こる更年期の不調や骨粗しょう症などの病気の予防としても役立ちます」発酵食品というと、作るのに手間がかかるのではと思いがちだが、実際はいたって簡単。炊飯器に渋切りしたあずきと水をセットし、炊き上げたら麴を入れて、8～12 時間、そのまま発酵させるだけ。おやつに食べても罪悪感ゼロの発酵あんこで、健康になろう！

「女性自身」2020 年 9 月 15 日 掲載

鮭は「紅」がオススメ 朝食べると体内時計のリセットに

役立つ 92020.9.18(金) 9:26 配信





朝食べると体内時計をリセットしてくれる

【時間栄養学と旬の食材】鮭 鮭(さけ)にはさまざまな品種があります。日本で一般的なのは「白鮭」。特に種類名などが表示されず「鮭」とだけある場合は、たいていこの白鮭とあっていいでしょう。 秋に市場や一般のスーパーに並ぶ秋鮭も白鮭がほとんどで、塩鮭や新巻鮭、鮭フレークとして使われています。また、日本では天然のものが取れずほとんど養殖されている「銀鮭」、鮭の中でも脂質が低く流通するすべてが天然ものという「紅鮭」もよく見かけると思います。可食部100グラムあたりの脂質は、銀鮭では約13グラムなのに対して、紅鮭は約4.5グラム。白鮭はこれらのちょうど中間値くらいに当たります。 鮭の脂に含まれるDHA、EPAは人間が生きていく上で欠かせない必須脂肪酸のひとつ。脂質の脂肪産生の抑制や脂肪酸を分解する働きがあり、私たちの実験でも肥満を抑制できることがわかっています。 時間栄養学的にも朝食に摂取することで体内時計のリセットに役立ちます。さらに鮭に含まれるタンパク質も朝食向き！ その他、アスタキサンチンは、ビタミンCの約6000倍という強力な抗酸化作用があります。紫外線から肌を守る働きや、眼精疲労や筋肉疲労を回復する効果もあるのです。赤みの強い紅鮭に多く含まれています。 さらに、体内の糖と脂質を燃やしてくれる効果があるとされているビタミンB1、B2。発育促進や目の健康に役立つビタミンA、[骨粗しょう症](#)を予防するといわれるビタミンDも豊富です。 その日の体調やお好みに合わせて、朝食の鮭をチョイスしてみてもいいかも

しません。 塩鮭の場合、甘塩は塩分濃度3%程度、中辛は7%程度、辛口は10%以上に調整された塩水に漬けられて製造されるのが一般的です。ただし、厳密な規格があるわけではないので、あくまで目安になります。 塩分が気になる場合や、買ってきたら塩辛かったという場合には、水の量に対して、塩分濃度1.5%程度の塩水に3時間ぐらい浸すと塩抜きができます。真水を使うと、鮭のうま味が逃げてしまうので気を付けましょう。

(古谷彰子／愛国学園短期大学非常勤講師)

「サンマには胃がない？」秋の体調不良を救う「サンマ」

の意外な一面 92020.9.17(木) 11:01 配信

|||| 現代ビジネス

今年は冷夏のあとに猛暑が続き…



写真:現代ビジネス

とにかく、猛暑続きの今年の夏でしたが9月になり凌ぎやすくなりました。8月になるまでは冷夏で野菜の育ちが悪く高値が続き、8月に入った途端38℃超えの猛暑で食欲不振…。そうめんや蕎麦など冷たい麺類ばかりを選んで野菜やたんぱく質の摂取量が少なく、たいして食べていないのに体重が増える、何となくだるいなどの症状が続いている方も多いのではないのでしょうか。【写真】我慢のダイエットはもう古い。「やせ体質」になる「食べ方」 今夏は特にコロナ予防でマスクが必着でしたから、水を飲むタイミングを逸しがちだと危惧され、特に意識して飲むようにとアナウンスされていました。ただ、冷たい物を食べ過ぎ・飲みすぎると、体の余分な水分を排出する機能が下がり、体の中に水をため込んでしまいます。これが、むくみやだるさに繋がるわけです。 夏の間、当たり前のように摂っていた冷たい食べ物や飲み物による内臓冷え、外気温と室内気温の温度差による冷房冷え、猛暑のストレスからくる自律神経の乱れ…。これらが要因となって、疲れやすい、だるい、日中も眠い、食欲がない、やる気が出ない、腰痛・頭痛などの症状が出る場合があります。これが「秋バテ」です。 通常であれば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などやる気に満ち溢れる季節ですが、「秋バテ」になるとそうもいきません。無理に食べたり、行動したりするのではなく自分の身体と相談する必要があります。今回は、秋バテにお勧めの食材と栄養素を紹介します。

健康面でも優れているサンマ



photo by iStock

せつかくの秋なのに、食欲がないと辛いですよ…。それでも、秋らしい物が食卓に並ぶと季節感が出て少しは気分が変わります。そこでぜひ食べてほしいのがサンマです。昨年に続き今年も不漁で高値が続いていますが、サンマには様々な栄養素が含まれます。特に注目したいのが、脂質である EPA と DHA。これらは「オメガ 3 脂肪酸」という脂肪酸のひとつで、身体の中では作り出すことができません。そのため、食べ物から取り入れるしかない必須脂肪酸なのです。オメガ 3 脂肪酸は体内の脂肪を燃やしやすいので、代謝を上げるのに役立ちます。脂肪燃焼の効果を高め、タンパク質の合成が強化されたという研究結果も報告されており、ダイエット中の方にもぜひ取り入れていただきたい栄養素です。また、EPA は血液の流れを良くしたり、血管をしなやかにして、動脈硬化や血栓の予防、悪玉コレステロールを低下させる働きもあります。DHA は脳細胞の活性化に効果があると言われており、魚を食べると頭が良くなるといわれるのはこの効果からです。EPA と DHA は 1 日に併せて 1000mg 摂ることが推奨されています。生のサンマ 100g には EPA が 1500mg、DHA が 2200mg とたっぷり含まれているので、週に 2～3 匹のサンマを食べるだけオメガ 3 を摂ることができるのです。サンマにはたんぱく質、カルシウム、ビタミンも豊富に含まれます。カルシウムは日本人に不足しがちなミネラル。カルシウムの吸収にはマグネシウムが必要ですがサンマには両方含まれているほか、骨づくりに関わるビタミン D も含むので、成長期の子どもだけでなく健康を意識するすべて人にお勧めです。また、サンマは胃のない「無胃魚(むいぎょ)」なので、食べ物を数十分で消化して排泄します。そのため内臓も、臭みがなく胆汁のほのかな苦みでおいしく食べられるのです。内臓は苦手…という方もいらっしゃるかと思いますが、内臓や血合いにビタミン A や鉄分を多く含むので是非内臓ごと食べてほしいものです。

他にもある「秋バテ」にお勧めの食材



photo by iStock

秋バテで食べてほしい食材には南瓜も挙げられます。南瓜は抗酸化作用があるビタミン E たっぷりで、アンチエイジング野菜の王様と呼ばれるほど。食べ物をエネルギーに変換するビタミン B、肉体的・精神的ストレスを緩和するビタミン C のほか、さまざまなビタミン・ミネラル類が含まれています。さらに、便秘解消に欠かせない食物繊維もたっぷりと含まれていますのでむくみ解消に効果的です。栄養豊富な南瓜の成分を効率よく摂るには「皮ごと油と」がポイント。よく野菜や果物に含まれているビタミン C は加熱すると壊れると言われていたますが、かぼちゃに含まれているビタミン C は加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミン C は南瓜の皮に多く含まれているので、皮ごと調理するとよいでしょう。また、ビタミン A やビタミン E などの脂溶性ビタミンは油と一緒に食べることで吸収率が大幅にアップします。良質なオイルで炒めたり、揚げると効果的です。先述のサンマと一緒に食べると鉄分が南瓜のビタミン C の吸収を高めるので、サンマの塩焼きに南瓜の煮物は相性抜群の献立です。ただ残念なのは、サンマの価格が例年よりも高額なこと。夏に報じられたほどの高騰は落ちついているようですが、もう少し頻繁にいただける金額にもなって欲しいものです。今回は「秋バテ」についてでしたが、季節の変わり目はとかく体調を崩しがちです。季節の旬のものを積極的に摂ってからだと季節を合わせることも体調管理に役立ちます。短い秋をおいしい食材で楽しみましょう。

堀 知佐子(管理栄養士・食生活アドバイザー)

タンパク質源の多い食事が便秘になりやすい理由 2020.9.28

(月)12:06 配信

Women's Health



Getty Images

炭水化物を減らしてタンパク質を増やす戦略は、多くの女性にとって減量に効果的であることは間違いない。「体重を減らしたい人は、タンパク質を摂るべきです。炭水化物よりも消化速度が遅いため、食後の満腹感や満足感を維持するのに役立ちます」と話すのは、管理栄養士のトリイ・アルムル。【写真】食物繊維によって悪化すること
も!? タイプ別の「便秘解消法」しかしながら、タンパク質の多い食事に切り替えるデメリットも存在する。それが「便秘」。だけど良いニュースもある。便秘の原因が高タンパク質食による副作用だとすれば、トイレで強く力む必要はない。高タンパク質の食事をする体内で何が起こるのか、その対処法もあわせてみていこう！

便秘の原因とは？



Getty Images

便秘気味だと感じるなら、その原因はあなたの「食べていないもの」にある。「それは、タンパク質ではなく、食物繊維の不足が便秘を引き起こしているのです」とアルムル。「高タンパク質食に切り替えると、多くの人が食物繊維の少ない動物性タンパク質源ばかりを重視する傾向にあるため、食物繊維の摂取量が減少してしまうのです」野菜やフルーツ、穀物に多く含まれている食物繊維は、便のかさを増やし、消化管を通

じて水分や老廃物を吸着する役目がある。つまり、食物繊維は食べたものを効率的に体外へ排出するように助長する働きがある。「食物繊維は、便通を整えることで良い気分を維持するのに役立つだけでなく、むくみを減らし、消化管に存在する潜在的な刺激物を取り除いてくれます」と、アルムル。

今から便秘を解消する方法



Getty Images

最善策は、定期的に食物繊維が豊富な食材を食べること。栄養を最大限に摂りたければ、レンズ豆やひよこ豆、枝豆、黒豆、インゲン豆など、植物性のタンパク質源を摂取するようにアルムルは勧めている。「タンパク質を摂りながら、食物繊維の効能も同時に得ることができます。ダブル効果です」一方で、極端に炭水化物を減らし、豆類の摂取も避けている人は、低糖質の野菜を摂取することで便通を良好に維持することが可能になる。アルムルいわく、水分を多く含む生鮮食材を食べて、糖質を抑えるといいそう。例えば、濃い緑色の野菜（ほうれん草やケールは栄養の宝庫）、ズッキーニ、きゅうり、トマト、カボチャ、パプリカ、ブロッコリーなど。 [チアシード](#)、フラックスシード、ピーナッツ、アーモンド、クルミなど、シードやナッツ類も積極的に摂るべき食材。糖質が低いうえ、食物繊維とタンパク質の含有量は非常に豊富。糖質が多いのでフルーツを避けている人もいるだろう。しかし、フルーツは定期的に食生活に取り入れるべき。「フルーツには、満腹感を与えてくれる食物繊維が豊富であるため、天然に含まれるフルーツの糖質を心配する必要はないと、私のクライアントにいつも話しています」と、アルムル。しかし、アルムルによれば、低糖質高タンパク質ダイエットを実践するうえで良いルールがある。それは、皮と果肉の比率が高いフルーツ（ブルーベリーなど）を食べること。皮のない他のフルーツに比べて、食物繊維を多く摂取できるという。

常に快便でいるために



Getty Images

便秘を回避するには、食物繊維を 1 日に 25g 摂るように心がけて（一食から大量に摂るのではなく、毎食から摂取するように）。お皿の半分は野菜を盛り付け、動物性タンパク質（鶏肉や牛肉、魚）を 1/4、高タンパク質の穀物や豆類（キヌア、ひよこ豆、レンズ豆）を 1/4 で一食を構成できると理想的。ほうれん草やパプリカ、トマトをたっぷり入れたサラダを昼食に食べれば、それだけで 1 日の推奨量の半分に到達できるだろう。最後に、水分補給を徹底すること。「食物繊維には水分を体外へ排出する作用もあるため、食物繊維を多く摂れば摂るほど、水分の摂取量も増やしましょう」と、アル

ムル。「1 日中ウォーターボトルを持ち歩くことをおすすめします」。まずは、1 日グラス 8 杯の水を飲む習慣を身に付けることから始めてみて。もし、喉の渇きを感じたり便秘気味になっている場合は、そこからさらに水分の摂取量を増やして。水分量が十分に摂れているかを示す最良の指標になるのが、尿の色。レモネードのように薄い色をしていれば、十分に水分が足りているサイン！ ※この記事は、当初アメリカ版ウィメンズヘルスに掲載されました。 ※この記事は、アメリカ版『Prevention』から翻訳されました。

『女性の果実』と呼ばれるザクロの魅力とは？ジュースやスムージーで美味しく飲もう！ 2020.9.28(月) 14:45 配信



『女性の

果実』と呼ばれるザクロの魅力とは？ジュースやスムージーで美味しく飲もう！

今回紹介するのは、ルビーのように真っ赤な色が特徴のザクロジュースの味や含まれる栄養素、作り方だ。ザクロという名前は聞いたことがあっても、どのような果物が知らないという人もいるのでは？古くから「女性の果実」と呼ばれ、美容や健康に影響を与えるといわれるザクロの魅力とは？

1. ザクロジュースってどんな味？



ザクロジュースの味

5000 年以上も前から栽培されているザクロ。古代の医学書や神話、旧約聖書に登場する歴史ある果物だ。そんなザクロを使用して作るザクロジュースはルビーのように美しい色とスッキリとした味わいが特徴のひとつ。あるメーカーから販売されているザクロジュースの味を調べてみると、はちみつを足したような甘さだという。その甘さの理由はザクロの皮を除いてザクロ果汁のみを 100% 使用しているからだ。ザクロに含まれる栄養素を紹介すると、ビタミン B 群のナイアシンやミネラル成分のカリウムなど。ほかにもエラグ酸などのポリフェノールも含まれている。

ザクロジュースの飲み方

次にザクロジュースの飲み方を紹介する。ザクロジュースはザクロの旨みを堪能するため、まずストレートで飲むのがおすすめだ。ストレートで少し濃いと感じるようなら、酢や炭酸で割ると後味がスッキリする。寒い日やリラックスしたいときにおすすめの飲み方は紅茶をプラスする方法だ。香りの相性がよく美味しく飲めるだろう。休日の前や特別な日はブランデーのようなアルコールで割って飲むのもありだ。渋みが気になるなら牛乳・カルピス・豆乳を加えて飲むと後味がマイルドになる。デパ地下グルメ気分を自宅で堪能したいなら、野菜やフルーツと一緒にミキサーにかけてミックスジュースにして飲むのもおすすめだ。

2.市販のおすすめザクロジュース 3 選



スジャータめいらく「ざくろ 100%」

次に市販でおすすめのザクロジュースを紹介しよう。ザクロジュース選びのポイントは、甘みがあり渋みが少ないトルコ産のザクロを使用したものや、糖度が高く酸味が控えめなペルシャ産ザクロを使用したもの、ザクロ果汁 100%のものを選ぶとよい。具体的に紹介すると、ひとつめのおすすめは成城石井のオンラインショップで販売されている、スジャータめいらくの「ざくろ 100%」だ。特徴は完熟ザクロが使用されており、種ごと搾ったザクロ 100%ジュースであること。実際に飲んだ人のレビューを調べてみると「そのまま飲んでも美味しいが冷えた炭酸水で割ると食前飲料として美味しい」「甘酸っぱく美味しい」「甘みと酸味のバランスがよく、豆乳や炭酸水と割ったりストレートで飲んだり楽しみながら飲んでいる」「コクがあり飲みやすくスッキリしている」という感想があった。

野田ハニー「ざくろ 100%ジュース」

次に市販でおすすめのザクロジュースは野田ハニーの「ざくろ 100%ジュース」だ。特徴は原材料にペルシャ産の完熟ザクロを 100%使用しているところ。種ごと搾って作られているので、種に含まれる栄養源を摂取できるのも特徴のひとつだ。ペルシャ産ザクロの特徴は大きさが日本産の 2~4 倍あり、果汁量が豊富でジューシーなうえ、成分含有量がきわめて多いところ。収穫の都度ザクロの味が変わり、まるでポー

ジョレ・ヌーヴォーのように毎年ザクロの風味が様変わりするという。実際に飲んだ人のレビューを調べてみると、「肌のハリがよくなった」「夜はぐっすり眠れ肩こりがなくなった」と感想を述べる人もいた。

エリートナチュラル「有機ざくろ&アサイーミックス 100%ジュース」

次に市販でおすすめのザクロジュースはエリートナチュラルの「有機ざくろ&アサイーミックス 100%ジュース」だ。特徴は美容成分が豊富な有機ザクロをはじめ、有機アサイーや有機ブラックマルベリー、有機りんごが含まれているところ。糖度は約 14 度だが、砂糖は一切添加されておらず有機フルーツ本来のやさしく上品な甘さが活きている。実際に飲んだ人のレビューを調べてみると「すごく飲みやすく美味しい」「オーガニックで無添加なのに美味しくて飲みやすいのでリピートしている」「砂糖が入っていなくても飲みやすい甘さ」といった感想が見られた。

3.ザクロジュースの作り方



次にザクロジュースの作り方を紹介しよう。そのまま食べてもジュースやスムージーにしても美味しいザクロ。切り方を覚えておくとキレイに実を取ることができるだろう。家でザクロジュースを作る方法は、まずザクロの切り方を覚えることだ。ザクロの根元を 2cm ほど切り落とし、白い筋に沿って 5ヶ所切り込みを入れる。ザクロを開き中央の

薄皮を取る。ボウルに水を入れザクロを割り入れ、水の中で実をほぐす。ちなみに皮からスプーンの背で叩くとザクロがボロボロ取れるだろう。次にザルにあげて水気をきり、ミキサーに入れ水を加えて 20 秒ほど攪拌する。最後にザルでこし、種を取り除き、グラスに注げばザクロジュースの完成だ。ザクロと水の 2 つの材料で簡単に作れることがメリットといえるだろう。

さらにアレンジ！ザクロスムージーの作り方

次にザクロスムージーの作り方を紹介しよう。用意する材料はザクロジュース・ヨーグルト・冷凍ブルーベリーで OK。作り方は材料をすべてミキサーに入れ、攪拌するだけだ。ブルーベリーのほかに、桃・バナナ・いちじくなどで作っても美味しい。

4.ザクロジュースがおすすめな人とは



味のバリエーションを楽しみたい人へ

ストレートで飲んでも美味しいザクロジュースだが、先述したように酢や炭酸で割ったり、紅茶をプラスしたり、野菜やフルーツを足してミキサーでミックスジュースにしたり、いろいろな飲み方で楽しんでみるのはいかがだろうか。味のバリエーションを楽しみたい人にピッタリのドリンクといえるだろう。

カロリーを抑えたい人へ

先述したようにザクロジュースの中には砂糖不使用の商品もある。ジュースを飲みたいのに砂糖の量が気になるという人もいるだろう。太るのを避けたいなら砂糖不使用のザクロジュースを選ぶべきだろう。ザクロジュースに含まれるビタミン B2 には糖質や脂質を効率よくエネルギーに変え、脂肪を燃焼させる働きがある。ザクロジュースは太るのを避けたい人が飲むのにおすすめのドリンクといえるだろう。

結論

ザクロジュースの特徴や市販のおすすめ、作り方、飲むのにおすすめの人を紹介した。先述したようにストレートで飲んでも美味しく、酢・アルコール・炭酸・フルーツと合わせて飲めるので、いろいろな味を楽しめるのも魅力のひとつといえるだろう。これまで飲んだことがない人も、手軽に栄養補給できるので、味わってみてはいかがだろうか。

投稿者:オリーブオイルをひとまわし編集部

監修者:管理栄養士 児玉智絢

9月30日は「くるみの日」“最古のナッツ”といわれるクル

ミが老化を防ぐ!? 2020.9.30(水) 5:18 配信





提供:ウェザーニュース

秋は多くのナッツ(木の実)が実る時季でもあります。アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、マカダミアナッツ、ピーカンナッツ(ペカンナッツ)など、多くのナッツがある中、クルミは日本人に古くから愛され、今も人気の高いナッツです。「く(9)るみ(3)はまるい(0)」の語呂合わせで、9月30日は「[くるみの日](#)」でもあります。この記念日は、クルミの名産地である長野県東御市(とうみし)などのクルミ愛好家によって制定されました。「くるみの日」にちなんで、クルミとはどんなナッツか見ていきましょう。

9000 年前から食べられてきた“最古のナッツ”

クルミは人類が食用にしてきた“最古のナッツ”といわれます。約 9000 年前の紀元前 7000 年ごろから食べられていたと考えられ、古代エジプトの王の墓からも、クルミなどのナッツが発見されています。日本でも、[縄文時代](#)から、クルミ、ドングリ、クリ、トチ

の実などのナッツが食べられていました。縄文時代前期から中期の巨大遺跡である[青森市](#)の三内丸山遺跡(さんないまるやまいせき)の住民たちも、クルミを食べていたことがわかっています。三内丸山遺跡で発見され、「縄文ポシェット」と名づけられた、小さな袋の中には、クルミが入っていました。日本やエジプトなどで、大昔から愛されてきたクルミには、どんな栄養があるのでしょうか。

血管をしなやかにする α -リノレン酸などが豊富

まずナッツ類全般の栄養について見てみましょう。ナッツには、脂質、タンパク質、炭水化物、ビタミンE、[マグネシウム](#)、カルシウム、カリウム、鉄など、さまざまな栄養素が含まれています。ナッツの主成分は脂質で、なかでも、オレイン酸やリノール酸、 α -リノレン酸などの不飽和脂肪酸を多く含みます。不飽和脂肪酸には、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあり、血管の老化を防ぐ効果があると考えられています。クルミの不飽和脂肪酸は、[オメガ3](#)脂肪酸の一種である α -リノレン酸の割合が多いのが特徴です。 α -リノレン酸は血管をしなやかにして、血行を促進し、動脈硬化を予防する効果があるといわれます。ちなみに、脂質の一種で、卵やレバー、すじこなどに多く含まれるコレステロールは、クルミにはまったく含まれていません。クルミは脂質、タンパク質、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などをバランスよく含む、まさに「ヘルシー食品」といえます。

1日の適量は、ひとつかみの28g

クルミはどのように食べるとよいでしょうか。いちばん簡単なのは、無塩の生(なま)のクルミやローストしただけのクルミをそのまま食べる方法です。味付けをしていない分、クルミ本来の味を楽しめます。それらのクルミをサラダに使ってみるのもおすすめです。たとえば、レタス、トマト、ブロッコリー、アボカド、チーズなどに、砕いたクルミを加えて、お好みのドレッシングをかけたサラダは簡単にできて、おいしく、栄養も豊富です。ほかにも、たとえば、砕いたクルミをヨーグルトやトーストに載せたり、パスタに加えたりして、食べるのもおすすめです。手軽に食べられて、栄養豊富なクルミですが、何事も過ぎたるは及ばざるがごとし、食べ過ぎには気をつけましょう。1日の適量は約28gで、ひとつかみほどの量がよいとされています。これまであまり食べたことがない人も、「[くるみの日](#)」をきっかけに、日頃の食生活にクルミを取り入れてみてはどうでしょうか。

ウェザーニュース

植物由来の色素が有効 ブドウやイチゴが大腸を健康にする

る 2020.10.4(日) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



ブドウなどに含まれるアントシアニンには多くの健康効果が

【医者も知らない医学の新常識】 ブドウやイチゴ、ブルーベリーなどの果物には、アントシアニンと呼ばれる植物由来の色素が含まれています。 このアントシアニンには多くの健康効果が確認されています。抗酸化作用があって血管を若く保ち、動脈硬化の進行を抑えます。このことにより虚血性心疾患や脳卒中の予防効果があるという報告もあるのです。さらに最近注目されているのが腸に対する作用です。 アントシアニンはそれ自体ではほとんど吸収されず、腸内細菌の働きにより分解されてその効果を表すと考えられています。大腸はアントシアニンの代謝物による良い影響を、

一番受けやすい場所なのです。 2019年の栄養学の専門誌に掲載された論文によると、アントシアニンを多く含むイチゴの抽出物を取ることで、[糖尿病](#)のネズミの腸内細菌が変化して、善玉菌が増加したという報告があります。また、腸の粘膜の炎症を抑えて、潰瘍性大腸炎などの腸の病気の予防になるのではないか、という報告もあります。さらに[大腸がん](#)については、動物実験においてアントシアニンを使用することにより、大腸がんの予防効果が認められたという研究や、大腸がんの細胞を死滅させるような効果が見られた、という研究結果が報告されているのです。 腸の健康のためにはブドウやイチゴを食べることが効果的かも知れません。（石原藤樹／「北品川藤クリニック」院長）

どうせ食べるなら栄養価が高いものを！ おすすめの野菜

&フルーツ 10 2020.10.13(火) 20:45 配信

E L L E



Photo: Getty Images

生活に不可欠なエッセンシャルワーカーを除くたくさんの方が自宅で過ごすなか、キッチンに立つ時間が増え、今まで以上に健康に関心が高まり、より体に良い食べ物を摂ろうという意識が強くなってきている。　とはいえ一口に「良い食べ物」と言っても、たくさんの意味を含む。安心して美味しく、良い産地で採れていて、そしてもちろん栄養価が高いことが重要だ。



Photo: Getty Images

栄養が詰まったスーパーフードは、健康のバランスのためだけでなく、免疫システムを正常に保つためにも大事な食べ物。そしてもっとも栄養価の高い食品といえばフルーツと野菜。スーパーなどの買い物が制限されている今、栄養価の高いフルーツと野菜を知っておけば、1回1回の買い物をより有意義なものにできる。「私たちは一年中健康的に食べる必要があります。けれど現在の健康状態を把握して、免疫を最

適化するだけでなく健康を維持するために、体にどう栄養を与えるか真剣に考える必要があります」と『ELLE UK』に語るのは、栄養士のファリーハ・ジェイさん。 「フルーツと野菜からはビタミンとミネラルを摂れるだけでなく、抗酸化物質、植物性エストロゲン、抗炎症物質も摂取することができ、体を保護する機能を果たしてくれます。それぞれのフルーツと野菜は、異なるエネルギーと栄養素を含んでいます。変わったフルーツや野菜を食べる必要はありません。普段目にするような果物や野菜を賢く選ぶことによって、食事に必要なすべてのビタミンとミネラルを摂取することができるのです」と説明してくれた。 ジェイさんがおすすめする栄養価の高い 10 種類の野菜や果物をさっそくチェック！

1.アボカド



Photo: Getty Images

若い世代に人気のアボカドについて、ジェイさんはこう語る。「アボカドには食物繊維、ビタミン B、[カリウム](#)が詰まっているうえ、一価不飽和脂肪酸も非常に多く含んでいます。研究によると、一価不飽和脂肪酸は心臓病から私たちを守り、血圧を下げる働きがあると言われています」 ジェイさんいわく、自宅でお腹がすいた時の軽食に栄養価の高いアボカドはぴったりだそう。「高脂質なので満腹感が持続し、食欲を抑

える助けになってくれるはずです」とのこと。 さらに彼女は、1 日あたりアボカド半分を食べることをおすすめしている。トーストの上にスライスしてのせたり、サラダに入れたりすると良さそう！ 栄養士の TIPS: アボカドをマッシュしてピューレ状にし、きれいな緑色を保つために大さじ 1 杯のレモン汁を加えて冷凍保存。

2. プルーン



Photo: Getty Images

ジェイさんによると、プルーン(ドライプルーンも)は鉄の優秀な供給源なのだとか。
「鉄分が欠乏すると、適切な免疫反応をする能力に影響を与える可能性があり、衰弱や気だるさを感じる要因になり得ます。プルーンは[カリウム](#)、ビタミン A 群、B 群を私たちの体に与えてくれます。さらに血液凝固と傷の適切な治癒に必要なビタミン K が豊富であるということも強調したいポイントです」 これらの優れた性質に加えプルーンは食物繊維が豊富なので、活動量が減っている時に発生しやすい便秘の解消に役立つ可能性も。ジェイさんは 1 日 2、3 個のプルーンを食べよう勧めている。
栄養士の TIPS: プルーンはドライフルーツのひとつなので、涼しい乾燥した場所で密閉容器に入れて保存。簡単に数か月もつそう。

3. にんじん



Photo: Getty Images

安価な野菜のなかでもとくに栄養価が高い野菜として、ジェイさんはにんじんを挙げている。なんとにんじんは視力に良いだけでなく肌や髪にも良いようで、美容院やエステに行けないロックダウン中のセルフケアにもぴったり。「にんじんには抗酸化物質であるルテインが含まれており、これは目の健康を守る重要な役割を果たします。しかも目だけではなく、私たちの肌と髪にも栄養を与えてくれます。にんじんには、髪の

毛の細胞の成長と健康的な肌の維持に必要なビタミン A に変化するベータカロチンが含まれています」とジェイさんは説明する。 彼女のおすすめはお菓子の代わりににんじんを食べること。食物繊維が満腹感を持続させてくれるはず。 栄養士の TIPS: にんじんは長期間新鮮さを保ってくれる野菜。緑の茎を取ってから、袋に入れて冷蔵庫で保存すれば OK。

4. ベリー類



Photo: Getty Images

ジェイさんは、甘くて栄養のあるものとしてラズベリー、ブラックベリー、ブルーベリー、そしていちごをピックアップ。「ベリー系のフルーツは私たちに抗炎症作用をもたらす、そのため多くの健康上のリスクを下げられます。さらにベリー類は強力な抗酸化物質アントシアニンの供給源であり、コレステロールや血圧、脳機能の改善に関連すると考えられています。また食物繊維、ビタミン C、マンガンも豊富に含んでいます」と説明してくれた。 使い勝手抜群のベリー類は、スムージーに追加したり、ポリッジにトッピングしたり、そのままおやつとして食べても◎。 栄養士の TIPS: 栄養を摂るために新鮮なベリーを用意する必要はないみたい。冷凍または缶詰(水に浸したもの)をうまく活用して。

5. さつまいも



Photo: Getty Images

ボリューム満点、食べると体力がつきそうなさつまいもは、焼いたり、茹でたり、蒸したり、揚げたりとさまざまな食べ方で楽しむことができる。 「生きるためにはエネルギーが必要です。さつまいもは私たちの主なエネルギー源である炭水化物を供給してくれます。また食物繊維、ビタミン C、[マンガン](#)、ビタミン A などの栄養素も多く含み、免

疫システムに重要な役割を果たす銅の供給源でもあります」とジェイさんは語る。

栄養士の TIPS: 涼しくて暗い場所に置く。数ヶ月の保存が可能だそう。

6. オレンジ



Photo: Getty Images

オレンジといえば、栄養たっぷりのフルーツ。ジェイさんいわく「オレンジはビタミン C の素晴らしい供給源で、私たちの免疫システムで主要な役割を果たしています」という。ただしビタミン C をたくさん摂取しても、免疫システムはある一定以上は強化されないと言われている。「イギリスの成人のビタミン C の推奨摂取量は 1 日 40mg で、1 日 1 個のオレンジを食べることで簡単に達成できます」とジェイさん。 栄養士の TIPS: 冷蔵庫に入れ、できればメッシュの袋に入れて保存すれば、数週間はもつとか。

7. ほうれん草



Photo: Getty Images

ジェイさんによると「ほうれん草はビタミン C、カルシウム、[カリウム](#)、[マグネシウム](#)を含み、栄養価が非常に高い」そう。不死身のキャラクター「[ポパイ](#)」は、ある意味理にかなっているのかも！ 「鉄分が多いことで知られていますが、葉酸とビタミン B のすばらしい供給源でもあります。葉酸は DNA の作成と修復に役立つので、免疫に関わるすべてにおいて重要な役割を果たします。また赤血球を生成するのにも役立ちま

す」 さらに身体的な健康に加えて、精神の健康にも良い効果があるというエビデンスもあるとか。自粛生活に関わらず、つねに食べるべき野菜といえそう。「葉酸が少ないと気分が落ち込む傾向があります」とジェイさんは説明する。 栄養士の TIPS: ひとつかみをサラダに入れたり、パスタに加えたり、軽く茹でたり、スムージーやカレーに入れたり、さまざまな方法で毎日摂取することができるほうれん草。冷凍や缶詰でも栄養価は変わらないよう。

8. バナナ



Photo: Getty Images

ステイホーム期間中バナナブレッドを作る人が急増しているけれど、体に良いならなおさらうれしい。「[カリウム](#)と[マグネシウム](#)の両方を含むバナナは、心臓の健康にとって素晴らしいフルーツと言えます。さらにバナナには、お通じを良くする水溶性食物繊維も含まれています」とジェイさんは語る。 栄養士の TIPS: 少し緑色のバナナはレジスタンとスターチ(消化されにくく大腸に届くでんぷん)を含み、満腹感を持続させ間食を防いでくれる。

9. きのこ



Photo: Getty Images

カリウム、マグネシウム、カルシウム、葉酸、セレンの供給源として、体の心両方の健康を保つ働きがあるきのこ。ジェイさんいわく、「セレンは免疫システムが正常に機能するために非常に重要な役割を果たすミネラルで、少量を摂取する必要があります。足りなくなるとネガティブな気分になり、うつ的な症状を増加させる可能性があります」とのこと。 さらに「ビタミン D は、体内のカルシウムとリン酸の吸収に非常に重要

です。ビタミン D を摂取できる食べ物は少なく、きのこはそのうちの 1 つなのです」とジェイさんは続ける。ロックダウン生活のなかでとくに注目すべき食べ物なのかもしれない。「すべてのきのこにビタミン D が含まれていますが、成長方法によってその量は異なります。イギリスのガイドラインでは、成人が秋から冬にかけてビタミン D のサプリを飲むことを推奨していますが、食べ物から摂取するのももちろん良いでしょう」とも。栄養士の TIPS: 新鮮なきのこだけでなく、冷凍や缶詰のものも同様におすすめ。ビタミン D が豊富と書かれているものを見かけたら、それは光をたっぷり浴びて育ったということ。

10. オリーブ



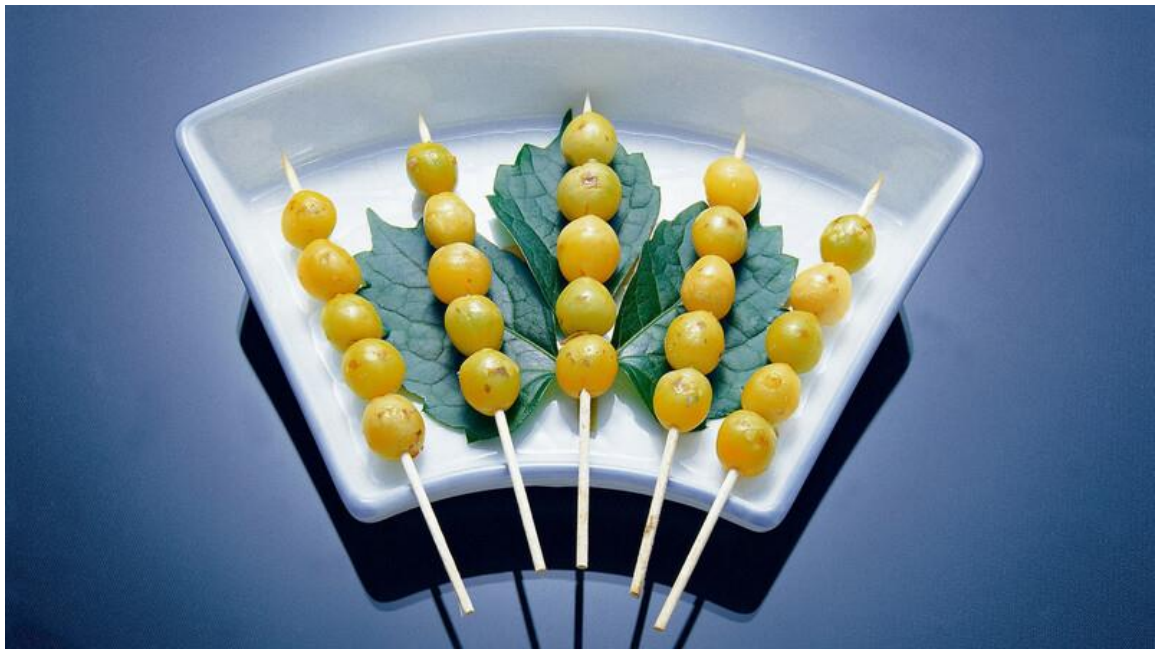
Photo: Getty Images

もっとも栄養価の高い食べ物のひとつで、鉄分、銅、ビタミン E の宝庫であるオリーブ。「ビタミン E は、病気や感染に対する体の自然な防御力を高めるのに役立ちます。オリーブには、抗炎症効果や心臓の健康に作用する植物栄養素が含まれています」とジェイさん。 栄養士の TIPS: スナックや前菜、サラダやパスタ、シチューに焼き菓子など色々な食事に取り入れれば、毎日オリーブを食べることができる。

original text : Daisy Murray cooperation : Yumi Kawamura ※この記事は、海外のサイト UK 版『[ELLE](#)』で掲載されたものの翻訳版です。データや研究結果はすべてオリジナル記事によるものです。

ELLE gourmet

ギンナンの食べ過ぎに注意！ [薬師寺泰匡](#) | 救急科専門医／薬師寺慈恵病院 副院長 2020.10.20(火) 8:22



美味しいギンナン。食べ過ぎには注意。(写真:ペイレスイメーجز/アフロイメージマート)

ギンナン注意報

秋も深まり、様々な秋の味覚を楽しんでおられる方も多いかと思われます。以前、山でとったキノコを食べないでくださいと注意喚起しました。キノコ以外にも秋の味覚には注意が必要です。10月から11月にギンナンに関する相談件数が増加するという事で、先日[日本中毒情報センター](#)がギンナンの食べ過ぎに関して[注意喚起](#)をしていました。というわけで、今回はギンナンについてのお話です。

銀杏とギンコトキシン

秋になると、銀杏(イチョウ)並木が色づき、それは大変風情があるものです。一般的にギンナンはそんなイチョウの実の部分の指し、炒って塩をかけて食べると最高に美味しいのです。しかし、食べすぎるとギンナンに含まれる毒性成分が悪さをします。その毒性成分の名は通称「ギンコトキシン(Ginkgotoxin)」。冗談みたいな名前ですが、国際的にそう呼ばれています。

ギンコトキシンはビタミン B6(ピリドキシン)に似た、4'-O-メチルピリドキシンという物質です。構造的にとってもよく似ており、ビタミン B6 の生合成、代謝、機能を妨げるため、抗ビタミン B6 化合物と見なされています。ビタミン B6 はそもそも何をしているのかというところですが、主にアミノ酸の代謝やブドウ糖の産生、脂質代謝に関わる補酵素です。特に、グルタミン酸(アミノ酸の一種で主要な興奮性神経伝達物質)から、抑制性神経伝達物質であるガンマアミノ酪酸(GABA)を産生する際に補酵素として働く重要な物質です。GABA 入りチョコレートなんていう商品もありますね。

ギンコトキシンでどうなる！？

ギンナンを食べすぎると、嘔気嘔吐を誘発する他、痙攣発作を起こすことが知られています。ギンコトキシンがビタミン B6 の働きを阻害すると、GABA が産生されないという事態に陥ります。GABA は脳神経の興奮を抑制させる物質ですから、それがなくなった結果、異常興奮して痙攣を起こすと考えられています。痙攣発作は特に小児で起こりやすく、6〜7 個を食べて痙攣を起こした例もあったということです。子供には食べさせない方が良くも知れませんが、成人でも 1kg のギンナンを消費したところ痙攣発作が起こったという報告があります。一般的なギンナンは殻付きで 3g、可食部 2g 程度ですから、数百個食べてしまったことになります。そこまで行かなくても、70-80 個のギンナンで痙攣発作を起こした例も報告されています。枝豆感覚で食べると危険かもしれません。もともと栄養状態が悪いと、ビタミン B6 の働きはさらに低下するので、普段からきちんと食事をしていなかったり、アルコールを多飲されていたりする方などでは、より注意が必要です。

ギンナンは火を入れてもダメ

ギンナン中毒の治療はビタミン B6 の投与になります。野菜や魚介類に多く含まれていますが、救急外来で食べさせるわけにもいけないので、ビタミン B6 製剤を投与することになります。ビタミン B6 の注射製剤を常備している医療機関も少ないでしょうから、錠剤を飲んでいただくことになるかもしれません。

残念ながらギンコトキシンは熱に安定的で、炒っても揚げても毒性は低下しません。中毒にならない方策は、大量消費しない！コレに尽きます。特に、おもしろがって子供にたくさん食べさせるということが無いようにお願いいたします。シンプルに塩で食べるのが僕も好きですが、何事も節度を持って。少量をおいしくいただきましょう。

まとめ

ギンナンを食べすぎると痙攣を起こすかも知れない

食べ過ぎに注意

子供に食べさせない

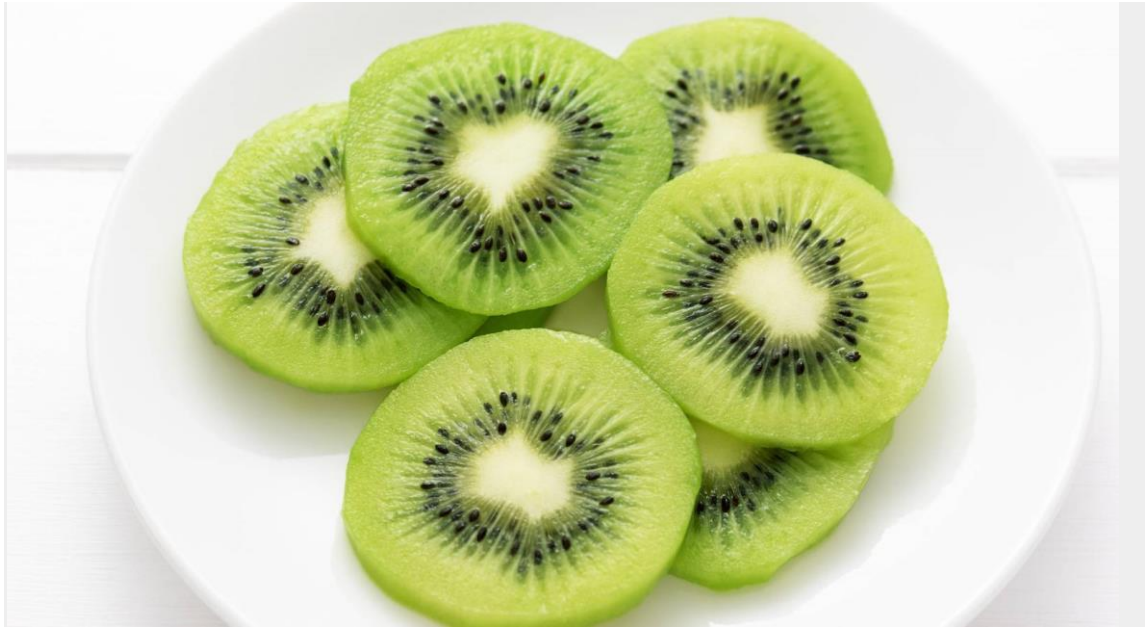
参考文献

Yoshinori Kosaki, et al. Epileptic Seizure from Ginkgo Nut Intoxication in an Adult.
Case Rep Emerg Med . 2020 Jan 28;2020:5072954.

免疫力には「運動＋キウイ」？発酵性食物繊維と抗酸化

パワーを手軽に摂り入れる方法 2020.10.21

yoga
BUNNEN



キウイは栄養価抜群で低カロリーの低 GI 食品

「キウイが体にいい」というのはよく聞きますが、何が、どういいのでしょうか？ゼスプリのプレスセミナー「アフターコロナ、ウィズコロナ時代を生きる食生活とキウイフルーツ」で発表された最新情報を抜粋してご紹介しましょう。

駒沢女子大学人間健康学部の西山一朗教授によると、サンゴールドキウイやグリーンキウイは、りんごやバナナなどの果物と比較して、栄養素充足率（果物 100g 当たりに含まれる主要 17 栄養素が基準値に対してどのくらい含まれるかを表した数値）のスコアが圧倒的に高いことを指摘します。

「ビタミン C の 1 日の推奨量は 100 mg ですが、サンゴールドにはそれを大きく上回る 160 mg のビタミン C が含まれています。ビタミン E やミネラル、食物繊維も含まれ、生食で食べるため栄養の損失も少ないことが特徴です」と西山教授。

栄養価が高い一方、1 個あたりのカロリーは 50～60kcal と低カロリー。さらにキウイは、血糖値に影響しにくい低 GI 食品としても知られています。

今、話題の腸内で発酵する発酵性食物繊維も

西山教授によると、さらにキウイは免疫の維持・増進に役立ちます。

その理由の一つは、キウイにはポリフェノール、ビタミン C、ビタミン E、カロテノイドなど、免疫システムに作用するさまざまな栄養素が含まれていること。

そしてもう一つ、キウイには腸内で発酵する発酵性食物繊維が含まれているから。

「特にグリーンキウイに豊富に含まれている食物繊維は、プレバイオティクスとして作用し、腸内細菌叢を整えます」と西山教授。それにより、抗菌、抗真菌、抗ウイルス作用をもつ β -ディフェンシンの産生が促され、免疫力の維持・増進につながるそう。

運動＋キウイの抗酸化パワーで若々しく健やかに

そして、「免疫力の維持・増進には、抗酸化力の高い食材を摂ることも重要です」と、女子栄養大学栄養生理学の上西一弘教授。「活性酸素やフリーラジカルは、老化、がん、生活習慣病に関係しており、適当な量を保つことで免疫力も保たれることがわかっています」(上西教授)

ビタミン C やビタミン E が豊富なキウイは、まさに抗酸化作用の高い食材。陸上競技選手の男子大学生 20 名に、1 日 2 個のキウイフルーツ(サンゴールド)を食べてもらったところ、潜在的抗酸化能(酸化ストレスに対する抗酸化力)の数値が平均的な 7.3 から、1 カ月後に 8.2 に上がり、体を酷使して免疫力が低下する駅伝の練習シーズンにも維持できたそうです。

もちろん、ヨガをはじめ適度な運動も免疫力を高めることがわかっています。一方、激し過ぎる運動の後には、免疫力が下がってしまうことがあるため、いつも以上の感染対策が必要。そんなときにも、キウイが役に立ちそうですね。

1 日 1 個のキウイで風邪知らず！

1 日 2 個のキウイ、と聞くと、ちょっと多いなと感じる人も多いかもしれません。大丈夫、1 日 1 個で OK です！

駒沢女子大学大学院健康栄養学科の田邊解准教授らが行った、キウイフルーツ(サンゴールドキウイ)を 1 日 1 個、女子中高校生サッカー選手に食べてもらった調査によると、8 週間後、キウイの摂取前に SIgA 値(口や鼻などで分泌される粘膜免疫で、侵入してきたウイルスや細菌などの異物に結合し、その機能を無効化する分泌型免

疫グロブリン A のこと)が低かったグループが、キウイの摂取後に増加する傾向にあったとのこと。

さらにアンケート調査では、2 カ月の間に風邪をひいた人が、摂取前は 36%いたのに対し、キウイ摂取は 0%に。キウイが免疫力の低下を抑える可能性があることがわかりました。

毎日の食事にキウイをプラスすることで、おいしく元気に冬を乗り切りましょう！

教えてくれたのは…

西山一朗先生

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授。理学博士。日本におけるキウイフルーツ研究の第一人者。論文、著書多数。日本食品科学工学会、日本生化学会、日本栄養食糧学会、園芸学会他所属。

上西一弘先生

女子栄養大学栄養学部教授、栄養学博士。徳島大学医学部栄養学科卒業。食品関連企業に就職し入院患者向けの流動食の開発に携わる。1991 年より女子栄養大学に勤務。食べることを一歩進め、選手のパフォーマンスが上がり、勝てる身体を作るためのスポーツ栄養学を研究し指導を行う。

田邊解先生

駒沢女子大学大学院健康栄養学科 准教授。体育科学博士。筑波大学の研究員を経て現職。運動生理学を専門とし、サルコペニア肥満、筋量、生活習慣病など、栄養と結びついた運動機能の研究を続ける。

免疫専門医が毎日欠かさない昼食ルーティンとは？

2020.10.22(木)6:01 配信

DIAMOND
online



写真:ダイヤモンド・オンライン

病気を遠ざける「免疫力」は腸で作られるため、腸内環境をよくする食品をとることが重要、というのは、81歳の免疫専門医である藤田紘一郎氏の弁。いわく、健康長寿のために勧める食品には、野菜、発酵食品、肉や魚の骨から出るだしなど。それらの食品をスープでとるメリットは、体調が悪くても年をとっても体に吸収しやすいことです。ウィズコロナの時代を生きるすべての人に手に取っていただきたい最新刊『[免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ](#)』では、著者自身も毎日飲んでいる究極のスープはじめ、おいしく続けるための73レシピを紹介している。この連載では、自分で免疫力を高める食事の法則や、著者が勧める『長寿スープ』のレシピなどをお伝えしていきます。【[この記事の画像を見る](#)】 ● 藤田家の食卓 ～ある日の昼食～ 写真は私がいつも食べている昼食です。食材は変わっても、大体こんな感じです。メインのスープは骨つきの肉や魚をたっぷりの野菜と煮込み、溶け出たうまみや栄養を丸ごといただきます。それと、良質なたんぱく質を取り込むためのおかず、食物繊維やビタミン類が豊富で糖質控えめの玄米ベースのおにぎりです。腸を整える発酵食品として、チーズを混ぜ込んだりします。50歳を過ぎたら、これまで通りというわけにはいきません。食習慣を見直し、病気にかかりにくい体作りを目指しましょう。本原稿は、藤田紘一郎著『免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ』の冒頭からの抜粋です。『免疫専門医が毎日飲んでいる長寿スープ』では、腸内環境を整えて免疫力を高

める「長寿スープ」のレシピがたっぷり収録されています。ウィルスが蔓延するこの秋冬、免疫力を高めて病気にならない体を手に入れてみませんか？（次回に続く）

藤田紘一郎（ふじた・こういちろう）1939 年、旧満州生まれ、[東京医科歯科大学](#)医学部卒、[東京大学](#)大学院医学系研究科修了、医学博士。テキサス大学留学後、金沢医科大学教授、[長崎大学](#)医学部教授、東京医科歯科大学教授を経て、現在、東京医科歯科大学名誉教授。専門は、寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。1983 年、寄生虫体内のアレルゲン発見で、日本寄生虫学会小泉賞を受賞。2000 年、ヒト ATL ウイルス伝染経路などの研究で、日本文化振興会・社会文化功労賞、国際文化栄誉賞を受賞。おもな著書に、『50 歳からは炭水化物をやめなさい』（大和書房）、『脳はバカ、腸はかしこい』（三笠書房知的生きかた文庫）、『腸をダメにする習慣、鍛える習慣』『人の命は腸が9割』『ヤセたければ、腸内「デブ菌」を減らしなさい！』『免疫力』（以上ワニブックス PLUS 新書）などがある。

藤田紘一郎

痩せたいなら逆に増やすべき脂質もある。青魚で内臓脂肪が減る

理由 2020.10.22(木) 6:30 配信 **Tarzan®**

	EPA (mg)	DHA (mg)
サバ（太平洋サバ・生）	1800	2600
イワシ（缶詰・蒲焼き）	1800	1400
イクラ（シロサケ）	1600	2000
サンマ（生・皮付き）	1500	2200
マイワシ（生干し）	1400	1100
サバ（缶詰・味噌煮）	1100	1500
ブリ（焼き）	1000	1900
カツオ（秋獲り・生）	400	970

100g 当たりの EPA と DHA の含有量

在宅時間が長くなり運動量が減ったのに伴い、増えてきた脂肪が気になってきたこの頃。いざ、食事を見直そうと意気込むダイエットが真っ先に減らしがちなのが脂質だが、実は増やすべき脂質もあるって知ってましたか？[取材協力／桑原弘樹(桑原塾、コンディショニングスペシャリスト)、河村玲子(管理栄養士、トレーナー)]

青魚で褐色脂肪細胞が活発化。内臓脂肪が減る！

摂りすぎている脂質は減らしたいものだが、痩せたいなら逆に増やすべき脂質もある。それは、[オメガ 3](#) 脂肪酸。なかでも青魚などの魚油に含まれる EPA と DHA だ。「魚油を摂取すると代謝が上がり、痩せやすいことが最近わかってきました」(管理栄養士の河村玲子さん) [京都大学](#)の研究によると、魚油を摂ると交感神経が活性化。単に体脂肪を貯めるだけの脂肪細胞(白色脂肪細胞)が、体脂肪を熱に変える褐色脂肪細胞に似たベージュ細胞へと変化。体脂肪の燃焼を促すという。オメガ 3 の 1 日の摂取目安量は、約 2g。サバの切り身やイワシ、サンマ 1 尾ほど(100g)でクリアできる。1 日 1 回は青魚を食べよう。鮮魚が手に入らないなら缶詰で。サバ缶やイワシ缶なら、100g で 2g 以上の魚油が摂取できる。オメガ 3 の供給源はサバ、イワシ、サンマといった青魚。日本人の肉食化は年々進み、魚介類の摂取量が肉類を下回るようになって久しい。もう一度上の表(出典／文部科学省・食品成分データベース)を

参考に、魚が主菜の食事を取り戻そう。魚嫌いはサプリから摂るのが手軽だが、その際は EPA が主体のものを選ぶようにしよう。「EPA と DHA は長年ごっちゃにされてきましたが、まったく別物。EPA がより大事で、心臓と血管を守る優れた働きがあります。DHA は脳の健康にプラスですが、EPA から合成できるので、EPA の摂取を意識すれば大丈夫」(コンディショニングスペシャリストの桑原弘樹さん) 取材・文／[井上健二](#)(初出『Tarzan』No.794・2020 年 8 月 27 日発売)

『よもぎ』はお茶でも楽しめる！よもぎがハーブの女王と呼

ばれる理由とは？ 12020.10.25(日) 21:45 配信



『よもぎ』はお茶でも楽しめる！よもぎがハーブの女王と呼ばれる理由とは？

よもぎと聞くとそれを使った和菓子が最も身近な存在かもしれない。和菓子に香るよもぎの芳香を好む人は多いだろう。よもぎは、東洋において古代から薬用として定着してきた植物である。本記事では、その効能を活用したよもぎ茶について説明する。

1.よもぎ茶ってどんなもの？よもぎは古来から使われている薬草



よもぎの香りにはそこはかとない懐かしさを感じる。これは、よもぎにまつわる歴史と関連があるからかもしれない。よもぎは、東洋においては古くから生薬として愛用されてきた歴史があるのである。その効能も含めてみていこう。

薬用であったよもぎ

日本薬学会によれば(※1)、よもぎは婦人科の生薬として愛用されてきた歴史をもつ。化粧品としても使用されていた形跡が残っている。さらに、徳島県薬剤師会のサイト(※2)には、よもぎは解熱作用、抗菌作用、脂質降下作用、降圧作用、消炎性利尿の効能があることが明記されている。つまりよもぎには、現代のわれわれにとっても有益な効用があるのである。近年の研究では(※3)、よもぎには抗酸化作用があることも報告された。こうしたことからよもぎは、「ハーブの女王」の別名をもつ。

デトックスや身体を温める効果も？

よもぎは、現在も薬用専門店などで販売されている。それぞれの店のよもぎの項目を見ると、デトックス効果や身体を温める効能などがうたわれている。また、腸内環境を整える効果などがうたわれている場合もある。

よもぎがお茶となったのは

ちなみに、よもぎがお茶になったのは大正時代初期から昭和時代にかけてといわれている。よもぎ茶はとくに鹿児島県で愛され、ここから全国に普及していったようだ。

2.よもぎ茶を自宅で作ってみよう



よもぎを使ったお茶は市販のものもあるが、家で作ることも可能である。多年草で雑草のように強いよもぎは、家庭菜園で栽培できる。収穫したよもぎを使ったよもぎ茶の作り方をみてみよう。

よもぎはガーデニング初心者向き

よもぎは日本各地で見ることができる多年草である。そのため、一度植えれば毎年収穫が可能である。ガーデニング初心者でも育てやすい。とくに春に摘む香り高いよもぎの葉を使用して、お茶を作ってみよう。

よもぎの葉を乾燥させる

摘んだよもぎの葉は、土に汚れた根に近い部分を切り落とす。野菜干し用のネットなどで3日ほど天日干しし、フライパンで乾煎りして茶葉にする。フライパンで煎るときは、緑色の葉が茶色になるまでじっくりと時間をかけるのがコツだが、決して焦がさないように気をつけよう。できあがったよもぎの茶葉を急須に入れてお湯を注ぎ、2分ほ

ど香りが出るのを待って飲む。また、茶葉を水とともに鍋に入れて煮だす方法もある。この場合は、お茶パックを使うと便利である。

残った茶葉も活用

お茶にしたよもぎの茶葉を、そのままお茶パックに入れてお風呂に入れるという手がある。身体が温まる効果をもつ(※1)よもぎは、お風呂に入れてその香りを楽しむだけでも風情がある。

3.よもぎ茶を飲む際の注意点は？



よもぎ茶の効能は数世紀にもわたってお墨付きだが、飲用を気をつけなければならぬ場合もある。その例をみてみよう。

よもぎにはアレルギーがある可能性も

よもぎは、キク科に属する植物である。そのため、キク科の植物にアレルギーがある人はよもぎ茶だけではなく、よもぎを使った食べ物の摂取にも注意が必要である。また、よもぎには妊婦に必要な葉酸などの栄養が含まれているとはいえ、過剰な摂取は禁物とされている。ハーブ類は、妊婦にリスクがあることを覚えておこう(※4)。さらに、体調によってもよもぎ茶が合わない可能性もある。よもぎ茶は自然のものだからといって効能を確信せず、体調や体質を鑑みながら飲用することを心がけよう。

結論

香りも美しいよもぎは、長い歴史を誇る食材である。薬用としてさまざまな効能をうたわれてきたが、近年の健康ブームでよもぎ茶も脚光を浴びている。よもぎの生葉が手に入れば、家でよもぎ茶を作るのも難しいことではない。代用茶として楽しむのもよいだろう。しかし、よもぎにはアレルギーがある場合や妊婦などよもぎの摂取に注意が必要な人もいるため、家族の体調や体質をよくよく考慮しながら飲用することをおすすめする。(参考文献)

(※1)運営元:公益社団法人日本薬学会

該当ページ名:ヨモギ

(※2)運営元:一般社団法人徳島県薬剤師会

該当ページ名:カワラヨモギ

(※3)運営元:関西医療大学紀要 6巻 20-32 ページ 2012 年

該当ページ名:ヨモギの抗酸化作用についての研究

(※4)運営元:国立研究開発法人

該当ページ名:妊娠中のハーブ製品の自己判断による摂取に注意

投稿者:オリーブオイルをひとまわし編集部

監修者:管理栄養士 藤江美輪子

秋の味覚「銀杏」の食べ過ぎで食中毒も？ 日本中毒情報セ

ンターが注意喚起

2020.10.29(木) 17:31 配信

FNNプライムオンライン



(FNN プライムオンライン)

「食欲の秋」の旬の食材の 1 つ「銀杏」に注目が集まっている。公益財団法人日本中毒情報センターが 13 日、「銀杏」の食べすぎによる食中毒の注意喚起を公式サイトで公開したのだ。【画像】「加熱しても毒性消えない」注意すべき点は…

銀杏で中毒が起きる仕組み

銀杏とはイチョウの種子のこと。熟して地面に落ちた銀杏の「外種皮」は強烈な臭いがするが、かたい殻の中にある淡い黄色の部分は、茶わん蒸しにいれたり、焼いて塩をまぶしたり、かき揚げや炊き込みご飯の具材など、秋の味覚として様々な料理に使われている。ところが同センターの公式サイトによると、この銀杏を一度にたくさん食べすぎると、おう吐・けいれん・めまいなどの中毒症状を起こすことがあるというのだ。理由は、銀杏に含まれる有毒成分「4'-O-メチルピリドキシン」がビタミン B6 と構造が類似しており、摂取するとビタミン B6 の働きを阻害することにある。すると抑制性の神経伝達物質である γ-アミノ酪酸 (GABA) が生成されなくなり、けいれんなど神経系の異常興奮が起きると考えられている。同センターの「中毒 110 番」には、毎年銀杏による食中毒を心配する相談が寄せられており、特に銀杏が出回る 10 月～12 月に集中。また 2019 年までの 10 年間に寄せられた相談は合計 252 件で、そのうち 5 歳以下の子どもが多く、69% (173 件) を占めていた。ただ成人でも、偏食や飲

酒などでビタミン B6 が欠乏状態にあったり、大量に食べたりすると中毒を起こすことがあるので油断は禁物だ。 相談件数の年間推移は近年増えているが、日本中毒情報センターは「食べたあとにインターネットや SNS 等によって銀杏で中毒が起こることを知り、不安になって相談される方が増えているのではないかと推測している。また、イチヨウは 1 科 1 属 1 種で近縁の植物がないため、同じ有毒成分を含む植物は他に知られていないという。

加熱すれば安心?何個食べたら危険?

このような特徴のある銀杏だが、適した調理法や摂取する個数を制限することなどで中毒を防ぐことができるのだろうか。実は「4'-O-メチルピリドキシン」は熱に強く、加熱しても毒性がなくなるわけではないとのこと。また銀杏の食中毒は、ビタミン B6 の潜在的な欠乏状態にもよるので「何個までなら大丈夫」と一概には言えないという。

では、どうしたらいいのか? 日本中毒情報センターでは、5 歳以下の子どもが 6~7 個食べてけいれんを起こした事例が寄せられており、「茶わん蒸しに入っている程度の銀杏を食べて症状が出現した例は把握していませんが、5 歳以下の子どもには食べさせないほうがよいでしょう」とまとめている。また「子どもが茶わん蒸しに入っていた銀杏 1 個を食べて症状がないという場合は様子を見てもかまいませんが、判断に迷った場合は、中毒 110 番にご相談ください」としている。もちろん大人も食べ過ぎると中毒を起こすことがあるので注意が必要だ。もし、銀杏を食べて何か中毒症状を感じた場合は、すぐに医療機関を受診して頂きたい。公益財団法人日本中毒情報セン

ター 中毒 110 番電話サービス(一般向け) ■大阪中毒 110 番(365 日 24 時間対

応) 072-727-2499 ■つくば中毒 110 番(365 日 9 時~21 時対応) 029-852-9999
プライムオンライン編集部

免疫力アップにも効果的。「ひまわりの種」の健康メリット 5

つ 2020.11.9(月) 20:51 配信 E L L E



Photo: Getty Images

おいしくて手軽に食べられるひまわりの種には、体にとって大切な栄養素がたくさん詰まっている。その栄養価の高さから、免疫力を高めたり、心臓を守ったりする効果も期待できるとか。さらに研究機関「[グッド・ハウスキープिंग・インスティテュート](#)」の登録栄養士であるステファニー・サツソスさんによると、ひまわりの種はアレルギーフリー食材なので、アレルギーの人でもピーナッツなどの代わりとして食べることができるという。そんなひまわりの種がもつ、5つの健康メリットをご紹介します！

目の健康に良い



courtesy of [onceagainnutbutter](#) via Instagram

ひまわりの種は、抗酸化物質として働くビタミン E が豊富。研究によると、加齢黄斑変性のような目の病気を予防する効果が期待できるとか。「ワンス・アゲイン」の「オーガニック・サンフラワー・バター（無糖）」を、全粒パンのトーストに塗って、スライスしたりんごやバナナ、ベリーなどをトッピングしてみてはいかが？

筋肉の維持に役立つ



Photo: Getty Images

健康的な筋肉を維持するには、たくさんのたんぱく質が必要。ひまわりの種にはこの大切な栄養素がたっぷりと詰まっている。サツロスさんいわく、「ひまわりの種の約 20% はたんぱく質」だそう。また殻を取った状態の種 1 カップ分には、10g ほどのたんぱく質が含まれるとか。ギリシャヨーグルトと一緒にスムージーに加えれば、ダブルで良質なたんぱく源を摂取できる。

心臓の健康に良い



Photo: Getty Images

「ひまわりの種はおいしいだけではなく、多価不飽和脂肪酸を豊富に含みます」とサッソスさん。これらの良質な脂肪は、血中の悪玉コレステロール値を下げ、心臓発作や脳卒中のリスクを軽減してくれるので、心臓の強い味方と言えるかも。

免疫力アップに役立つ



Photo: Getty Images

体の健康を維持するには、高い免疫力が必須。ビタミン E が豊富なひまわりの種は、免疫力を高めるのに心強い味方と言えそう。またひまわりの種は微量だけど亜鉛とセ

レンを含んでいて、この2つも免疫力を高めてくれる栄養素。サラダやローストした野菜に振りかけたり、ほかのナッツと合わせたりしておやつとして楽しんでも。

体重のキープを助ける

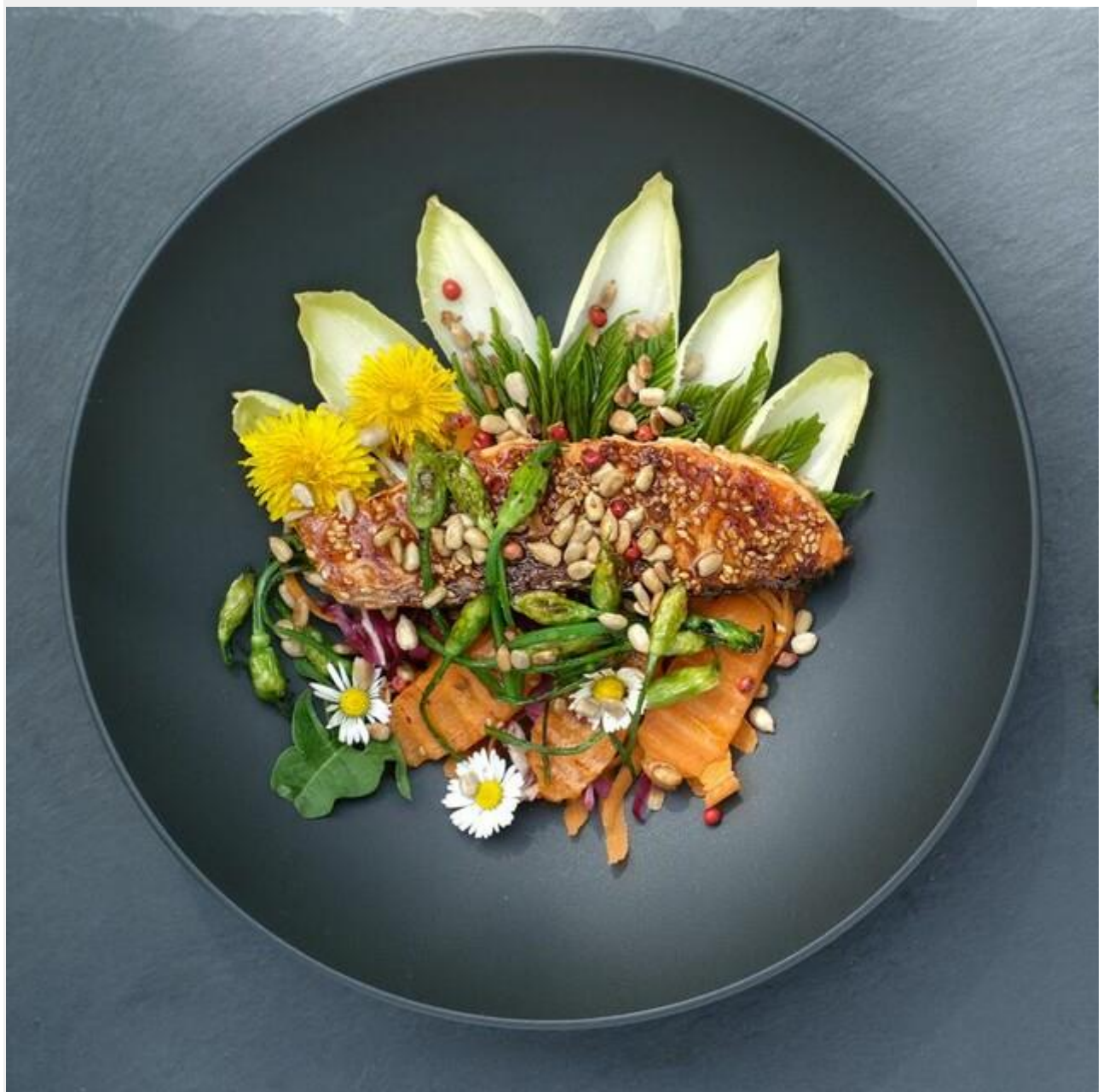


Photo: Getty Images

食物繊維やたんぱく質が豊富なひまわりの種。この2つの栄養素をたくさん摂ることは、ダイエットや健康的な体重の維持に効果的だという。というのも、食物繊維とたんぱく質を摂取すると、満腹感を持続させてくれる。さらに食物繊維は便秘を解消し、血糖値を一定に保つ助けをしてくれるそう。

original text : Alyssa Jung cooperation : Yumi Kawamura ※この記事は、海外のサイト『グッド・ハウスキーピング』で掲載されたものの翻訳版です。データや研究結果はすべてオリジナル記事によるものです。

便秘に最も効く「野菜」は？『過敏性腸症候群』の原因と治療法を大腸肛門科の医師が解説

2020.11.19(木) 12:01 配信

FNNプライムオンライン



[FNN プライムオンライン](#)

新型コロナウイルスの感染拡大はいまだに終息の兆しが見えない。そんな中、シリーズで連載する「名医のいる相談室」では、各分野の専門医に病気の予防法や対処法などをわかりやすく解説してもらう。【画像】腸内細菌の「日和見菌」はこんな働きをする 今回は、「過敏性腸症候群の原因と治療方法」について、大腸・肛門外科の

名医・前田孝文先生に話を聞いた。 前田先生は、辻仲病院柏の葉で便秘の専門外来を担当する医師。

便秘と下痢を繰り返すのは「過敏性腸症候群」

＜質問＞ 下痢・便秘の症状が続く原因は何ですか？ 前田孝文先生: 便秘と下痢を繰り返す人でお腹の痛みを伴う場合、便秘症ではなくて「過敏性腸症候群」である可能性があります。過敏性腸症候群の人は、便秘でお腹が痛くなったり、下痢でお腹が痛くなったりします。便が出ると痛みは和らぎます。便秘と下痢を繰り返すタイプの過敏性腸症候群もあります。 腸の中に何かできているというよりも、機能的な問題で症状がでてきます。腸の動きになんらかの問題があり、痛みや便秘・下痢を引き起こすのです。

「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」

＜質問＞ 代表的な腸内細菌は何ですか？ 前田先生: 大腸の中には 1000 種類以上の腸内細菌が 100 兆個以上もいると考えられています。人間の体を作る細胞を全て合わせても 37 兆個程度と言われているので、いかに腸内細菌が多いかわかると思っています。腸内細菌は人間にとってどのような働きをするかで、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」と分けて考えることが多いです。 善玉菌は人間にとって良い働きをする菌のことです。体によい酸(乳酸や酢酸・酪酸(らくさん)など)を作ることなどで、腸内環境が良くなったり、免疫力が上がったりすることがわかっています。ある種の善玉菌はエクオールという物質を作り、その作用によって皮膚のしわが少なくなるといった美容的な効果がわかっています。また、うつ状態など精神状態に関係するセロトニンの産生に関わる善玉菌がいることもわかっています。 一方、「悪玉菌」が増えると腸内環境が悪化するだけでなく、腸炎を起こすこともあります。

水溶性食物繊維をたくさん摂ること!

＜質問＞ 便秘型の過敏性腸症候群の対処法は？ 前田先生: 一番は、やはり食事
に気を付けましょう! 基本的な考え方としては食物繊維のうち、水溶性食物繊維をたくさん摂ることが大事です。食物繊維は肉や魚には含まれず、野菜に含まれています。 水溶性食物繊維を多く含む、お勧め野菜は「ゴボウ」です。普段私たちがよく食べる食材の 1 つでとてもお勧めです。

ゴボウより水溶性食物繊維が多く含まれる野菜は?

一番多く水溶性食物繊維が含まれているのは、実は「らっきょう」です。らっきょうはとも食物繊維が多いのですが、食べ方に少し注意が必要です。私たちがよく食べる、らっきょうの甘酢漬けの場合、甘酢に食物繊維が溶け出してしまいます。生のらっきょうを調理して食べるのが、一番効果的です。甘酢漬けの場合は、甘酢も併せて摂取することをお勧めします。

名医のいる相談室

断トツで GI 値が低い落花生 夜食べると体内時計の夜型化を防ぐ【時間栄養学と旬の食材】 2020.11.20(金) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



コンニャクやモヤシよりも GI 値が低い(C) 日刊ゲンダイ

【時間栄養学と旬の食材】#28 落花生の歴史は、明治初期に横浜で「異人豆」として販売していた落花生の種を、神奈川県西部に持ち帰り栽培したことがルーツといわれています。品種などによって呼び方の違いがあるわけではないのですが、殻がついてあるままのものを落花生、殻をむいた後の中身をピーナツと呼ぶことが多いようです。そんなピーナツ、太るイメージを持つ方も多いかもしれませんが実は血糖値が上昇する度合いを表す数値であるGI値(グリセミックインデックス値)が非常に低い食品のひとつなのです。低GI食品の中にはGI値24のコンニャクや、GI値22のモヤシなどがある中で、なんとピーナツのGI値は15！ 時間栄養学では夜に低GI食品を食べることで、体内時計の夜型化を防げることがわかっています。約40グラム(20粒程度)のピーナツを取った後、数時間後にピーナツを含まない高炭水化物の食事を取ったとしても血糖値が急激に上がらないという驚きの効果も報告されているので、夕食中に食べる以上に、夕食前の間食として取ることは効果的。さらに、ピーナツに含まれるナイアシンは肝臓への負担を軽減し二日酔いの原因になるアセトアルデヒドの分解を助けてくれる効果もあります。アスパラギン酸は有害なアンモニアを排出してくれる働きがあるので、お酒のおつまみとしても優秀な食材といえるでしょう。悪玉コレステロールを抑制する働きをもつオレイン酸やリノール酸など、積極的に取りたい脂質も豊富ですし、薄皮にはがん、動脈硬化、脳梗塞などを防ぐレスベラトロールも含まれています。しかし、レスベラトロールは体内時計を動かす作用があるので、夜食べるとしたら取った方がいいかもしれません。余った薄皮はもったいないので細かくしてドレッシングなどの中に入れて朝食べてしまうのもいいでしょう。ごま油、味噌、マヨネーズとお好みで七味唐辛子を入れたディップなどに入れるのもお勧めです。適量は1日に20粒。多くても30粒までにとどめましょう。

(古谷彰子／愛国学園短期大学非常勤講師)



モロヘイヤの驚くべき効果効能 2020 年 12 月 1 日

今回はモロヘイヤについて書いていきます。

エジプトやアラビア半島などでは古くから常食されている緑黄色野菜の一種で、かつて重病を患ったエジプト王がモロヘイヤスープによって治ったという故事があり「王様の野菜」とも言われています。

- [10 キロ痩せたい！1 か月でダイエットを成功させるおすすめ方法4選](#)

モロヘイヤの旬と産地

モロヘイヤは年中摂れる、育てやすい野菜です。その中でも、モロヘイヤの旬は7月～8月。

原産地がアフリカと言われており、暑い気候に適した野菜です。

旬を迎えたモロヘイヤは深い緑色になり、張りが出てきます。

日本では関東での生産が多く、中でも群馬県がモロヘイヤの出荷量トップです。

モロヘイヤの栄養・効果

- ・βカロテン(ビタミンA)

βカロテンを多く含む人参と比較しても、モロヘイヤには人参以上のβカロテ

ンが含まれています。

モロヘイヤに含まれるβカロテンは、体内に入るとビタミンAへと変わります。ビタミンAは、粘膜の保護を行なうのでウィルスの侵入を防ぐ効果が期待できます。

このことから、免疫力がアップすると言われています。

また、ビタミンAに変わる前のβカロテンは、活性酸素除去効果が期待できます。

・ビタミンC／ビタミンE

モロヘイヤには、ビタミンCとビタミンEが多く含まれています。

これらのビタミンは、βカロテンと同じく活性酸素除去効果があります。

また、ビタミンCにはメラニン色素の沈着を防ぐ効果があるとされ、美白効果が期待できる栄養成分です。

・ビタミンB1

ビタミンB1は、糖からエネルギーを作り出す際に必須となる栄養素です。

ビタミンB1を摂取することで、効率的にエネルギーを生み出すことができます。

実は、モロヘイヤにはニンニク並みのビタミンB1が含まれています。全野菜の中でも第3位のビタミンB1保有量です。

糖をエネルギーに変換できないと脂肪に代わり体に蓄積されます。ダイエットをされている方にも、ビタミンB1は必要な栄養素ですね。

・ビタミンB2

ビタミンB2もビタミンB1と同じくエネルギー生成に関わる重要な栄養素です。

栄養ドリンクを飲むと尿が黄色くなることがあると思います。この黄色の成分がビタミンB2なんです。栄養ドリンクのほとんどにビタミンB2が入っています。

・食物繊維

モロヘイヤは、ゴボウよりも多くの食物繊維を含んでいます。

食物繊維は腸内環境を整えたり、便秘改善にとっても効果的な栄養素です。

食物繊維は乳酸菌などの腸内細菌のエサとなるので、ヨーグルトなどと併せて摂取するとより効果的です。

・カルシウム

モロヘイヤには、小松菜の1.5倍のカルシウムを含んでいます。そのカルシウムの量は、野菜の中でも2番目の保有量を誇るほど。

イライラしていると「カルシウムが足りない」とよく言われますが、これは血中のカルシウム濃度が低下することで情緒不安定になるという現象から起こるものと言われています。

骨そしょう症の予防にも期待できるカルシウムは、できる限り積極的に摂って
いきたい栄養素のひとつです。

・葉酸

葉酸は、胎児の正常な発育に欠かせない栄養素と言われています。
そのため、妊娠中の方は特に摂取しておくべき栄養素のひとつと言えるでしょう。

食事で葉酸を十分摂取できれば問題ありませんが、調理時に損失すること
も多く、妊娠中に必要な葉酸量はなかなか確保できないのが現状です。

厚生労働省では、葉酸のサプリメントでの摂取を奨励しているほどです。

※注意

モロヘイヤの茎と種には毒性が認められています。成熟したモロヘイヤには毒
があります。

一般的に売られているモロヘイヤは若芽なので毒性はありません。

モロヘイヤを家庭菜園で育てて食べる方は注意してください。

[文 : meilong スタッフ]

「東京・恵比寿で美容鍼灸,鍼灸治療をお探しなら meilong へ」

※健康、ダイエット、運動等の方法、メソッドに関しては、あくまでも取材対象
者の個人的な意見、ノウハウで、必ず効果がある事を保証するものではありません。

食べすぎには要注意？『海ブドウ』は栄養豊富なヘルシー

食材だった！ 2020.12.16(水) 21:45 配信



オリーブオイルを
ひとまわし



食べすぎには要注意？『海ブドウ』は栄養豊富なヘルシー食材だった！

透き通るような緑の小さな粒をたくさん持つ海ブドウ。その見た目からは別名グリーンキャビアとも呼ばれている。プチプチとした食感が独特で、酒のつまみにピッタリな海ブドウだが、実は豊富な栄養素が含まれていることをご存知だろうか？今回はそんな沖縄を代表する海藻である海ブドウの栄養について解説していく。

1. 沖縄の海ブドウの栄養成分



海ブドウとはそもそも、沖縄周辺の暖かい海に生息するイワズタ科の海藻である。まっすぐに伸びる茎と房の間がくびれていることに由来し、クビレズタという和名をもっている。そんな海ブドウは栄養価が高く、中でもマグネシウム、カルシウム、鉄、ヨウ素などといったミネラル分が豊富だ。ほかにも食物繊維やヒアルロン酸、ビタミンKが多く含まれている。これだけの栄養素を含む海ブドウだが実はカロリーが低く、その量なんと100gあたり4kcalである。栄養成分をしっかり摂取しながら満腹感も得られるため、体重制限中の人にもおすすめだ。

2.海ブドウの栄養素の効果



海ブドウの栄養分が豊富なことを紹介したが、その栄養素による効果についても解説していこう。まずは海ブドウ 100g あたり 51mg と、含有量の多いマグネシウムについて。マグネシウムは、カルシウムと結びつくことによって骨や筋肉を作る。マグネシウムを摂取することによって骨や歯を丈夫にする効果が期待できるだろう。次に海ブドウ 100g あたりに対して 0.8g 含まれる食物繊維について見ていこう。食物繊維には腸を活発化させる働きがあり、便を柔らかくしたり腸内をデトックスさせたりする効果がある。その効果により便秘の改善も期待できるだろう。ほかにもヒアルロン酸やミネラル分といった栄養素には美容を助ける効果も。海ブドウはキレイを維持したい女性にとってもってこいの食材だといえるだろう。

3.海ブドウの茎にも栄養分がある？



販売されている海ブドウの半数は茎を取った房だけの状態で売られているが、生産者が収穫するスタイルによっては茎つきで売られているものもある。房から取る工程が減るため、茎なしの状態で売られているものと比べて比較的安く購入することが可能だ。そんな海ブドウの茎も房の部分と栄養成分は変わらず、美味しく食べられるのはご存知だろうか。房のプチプチとした食感とは違い、シャキシャキとした食感になっている。海ブドウの茎の部分は房の部分と同様に、サラダのようにそのまま食べたり、ドレッシングや酢をかけたりして食べるとよいだろう。茎がないと物足りないという人もいるほど、捨てるにはもったいない箇所なのである。

4.海ブドウの塩分やカロリーは摂り過ぎに注意



栄養価が高くヘルシーな海ブドウだが、食べすぎには注意しよう。その理由は3つある。1つ目は消化不良で下痢や便秘を起こす心配があるからだ。海ブドウに含まれる栄養素のひとつである食物繊維は、体内で消化することができない。適量であれば腸内環境の改善効果が期待できるが、摂取しすぎた場合は逆効果になるため注意しよう。2つ目はヨウ素の過剰摂取により甲状腺が腫れるおそれがあるからだ。ヨウ素が不足すると貧血や成長障害になる危険性があるが、摂りすぎも甲状腺の機能が低下するといわれている。海ブドウにはヨウ素が豊富に含まれているため、1日100gほどを目安に食べるといいだろう。3つ目は塩分を過剰に摂取してしまう可能性があるからだ。塩分を多く摂りすぎると、生活習慣病や高血圧といった病気にかかりやすくなる。海ブドウ自体はそこまでの塩分を含まないが、醤油や三杯酢といった調味料をつけて食べることで、その分塩分も多く摂取することになってしまう。栄養価が高くしかもカロリーが低い食材だからといって、食べすぎないようにしたほうがいいだろう。

結論

海ブドウに含まれる栄養素とその効果について解説した。さまざまなミネラル分をはじめ、食物繊維やヒアルロン酸が多く含まれている海ブドウ。カロリーも低いためダイエット中にはおすすだ。しかし食べすぎると健康を害す恐れもあるため注意した方がいいだろう。

投稿者:オリーブオイルをひとまわし編集部 監修者:管理栄養士 児玉智絢

食後血糖値を抑え便秘改善効果も…菊芋は天然のインスリ

ン【時間栄養学と旬の食材】 2020.12.18(金) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



ショウガのような見た目の菊芋(C) 日刊ゲンダイ

【時間栄養学と旬の食材】菊芋 あまり聞きなれない名前の菊芋はショウガのような見た目で、味はごぼう、歯ごたえは梨に近い食べ物です。インディアンが食糧だったといわれ、北米に侵略した兵士が過酷な環境下で次々と体調を崩してしまう中、現地民が平然と生活しているので調べると、菊芋を食糧としていたことが分かった……などという話もあるほど栄養価に富んでいます。日本にも江戸末期に伝来され、最初は家畜用の飼料として、戦争の頃の食糧難には人間も食べていました。食が豊かになり口にするものもなくなってきましたが、最近の研究で栄養価の高さが認められ、健

康食品などに使用されるなど注目を集めています。 そんな菊芋に含まれる栄養素の中で着目したいのが、「[イヌリン](#)」と呼ばれる[食物繊維](#)。菊芋はイモ類にあるはずのでんぷんが含まれず、その代わりに食物繊維が豊富に含まれている特徴があります。 また、[血糖値](#)に深く関わりとされるミネラル類も豊富。「天然のインスリン」とも呼ばれ、日本糖尿病学会などでも紹介されています。その他にも免疫機能向上や、[糖質](#)やタンパク質の代謝をアップしてくれる働きを持つビタミンB群も含まれます。 67～85歳の高齢者30人を対象にした研究では、朝食に菊芋パウダーを摂取すると、夕食に摂取したときより便秘の改善、血糖値の上昇が抑えられるだけでなく、その後(昼・夕)の食後血糖値上昇も穏やかという結果が出ています。 パウダーやサプリが多いですが、生の菊芋が手に入った場合、皮付きのまま生で食べるのがよいでしょう。赤い箇所、芽を取り除き、スライスして10分程度水につけてください。ただし、高温での加熱、お酢(強酸性)、長時間の水さらしによってイヌリン量が減少することも報告されているので、加熱するなら短時間で。 十分にイヌリンを摂取したいのであれば、サラダにして朝食食べるのがオススメです。 土が付いた状態の菊芋なら、洗わずに土に埋めると長期保存できますよ。

([古谷彰子](#)／愛国学園短期大学非常勤講師)



そば湯の魅力とは？そばの栄養を丸ごと楽しもう 2020 年

12 月 23 日

そば湯は、文字通り「そばのゆで汁」です。そば屋では決まって湯桶（ゆとう）に入ったそば湯がついてきますが、これをつゆに加え割って飲む、というのがよくあるそば湯の楽しみ方。

ここでは、知っているようで知らない、そば湯の風習・栄養・飲み方やアレンジをご紹介します。

・ 10 キロ痩せたい！1 か月でダイエットを成功させるおすすめ方法4選

そば湯の風習はどこから？

そばの歴史は古く、縄文時代にまで遡ります。現在のような「そば切り」された麺状のものになったのは江戸中期。

そば切りの起源は明らかになっていませんが、一説では江戸中期に信州（現在の長野県塩尻市内の宿場）で発祥し、周辺の地域に広まっていたとされています。

日本三大そばとして有名な「戸隠そば」も長野県旧戸隠村一帯で作られています。

そば湯を飲む風習も信州から江戸に広まったといわれています。

そば粉のデンプンは消化吸収が早いため「消化が良くなり、お腹にもたれず、胃の調子が良くなる」と、そば湯が好まれるようになりました。

注目されているそば湯の栄養

そばの実には、良質なタンパク質、食物繊維、ビタミン B 群、ポリフェノールの一種ルチンが豊富に含まれています。ルチンには、毛細血管を強化して血行を良くし、血圧を下げる働きがあります。

また、肝臓を保護してアルコールの分解を早めるコリンも含まれるので、そばは生活習慣病の予防にも役立ってくれる食材といえます。そば一食 150～200 g には約 5g の食物繊維が含まれており、食物繊維が不足しがちな現代人にもおすすめ。

しかし、残念ながらそばに含まれる豊富な栄養素は水に溶けやすい性質を持っています。そば湯を飲むことは、ゆで汁に溶け出した栄養を無駄にしないという理にかなったことなのです。

現代では、そばの栄養に注目が集まり、全国的にそば湯を飲む習慣が広がっています。

そば湯の飲み方やアレンジ

そば湯の楽しみ方は、そばつゆを割って飲むのがもっともポピュラーですが、これといった決まりがあるわけではありません。そば湯をそのまま味わったり、薬味を添えたりと自由気ままに自分の好みでいただくというスタイルが、そば好きな人達の間でよく見られる光景。

薬膳の考え方では、そばは体を冷やす食材のため、冬に食べるときには必ず

体を温めるわさびやねぎ、七味唐辛子などの薬味を添えると良いとされています。

そば湯のアレンジ方法としては、クレープ生地に加えたり、味噌汁の出汁として使ったり、ポトフのスープとして利用することもできます。やや塩気があり、とろりとした舌触りのそば湯なら、和風のスープ、洋風のお菓子にも活用できそうですね。

そば粉の割合が多いほど、そばの風味や栄養をたっぷり吸収できるそば湯。そば粉の配分により、そば湯の味わいも異なります。風味豊かに楽しむならもちろん打ち粉にもそば粉を用いた生麺がおすすめ。乾麺でもそば粉の割合が8割以上の二八そばや十割そばなら、そばの味わいを感じられます。

さまざまなそばで「そば湯」を作って、自分好みの味を見つけるのも楽しそうです。

【監修】

スポーツクラブ NAS

管理栄養士

市谷 直美

「けんこうフィット NEWS - 健康にまつわる情報がぎゅっとつまった楽しく読める無料のアプリです。」

※健康、ダイエット、運動等の方法、メソッドに関しては、あくまでも取材対象者の個人的な意見、ノウハウで、必ず効果がある事を保証するものではありません。

白菜の黒い点の正体は？「食べてください」と農家のツ

イトが話題 2020.12.22(火) 17:52 配信

HUFFPOST
IN ASSOCIATION WITH The Asahi Shimbun



白菜の黒い点は食べても問題ない

お鍋が恋しくなる冬に大活躍の野菜・白菜。この白菜でしばしば見つける「黒い点」をめぐって、ある農家が投稿したツイートが話題を呼んでいる。ツイートしたのは、長野県内で無農薬野菜や有機野菜を生産、販売している農家のマノマンさん (@manomano_farm)。12月18日、Twitterで【農家から切実なお願い】として次のように投稿したところ、大きな反響があった。「白菜に『黒い点』があっても 食べてください！ 食べてください！ 食べてください！ この黒い点は『ポリフェノール』なのです！ 急激な寒さにあたると発生する生理現象で、凍結しないようにと環境に対抗したので甘みがあって美味しいのです！ ぜひ召し上がってください！」ツイートは22日時点で5万件以上リツイートされた。「カビだと思って捨てていました。これからは食べます」「病気だと思って避けていました」といったコメントが寄せられている。

カビじゃないよ

茨城県は、白菜の出荷量が全国トップ。県内有数の生産地を管内に置く [JA](#) 常総ひかりの公式サイトによると、白菜の黒い斑点の正体はポリフェノール。気温の高低など栽培環境のストレスによって生じ、「ゴマ症」とも呼ばれるという。「食べても全く害はない」と説明している。ただ、この正体を知らずカビだと誤って認識していたり、見た

目が良くないからと調理時に削ぎ落としてしまったりする人もいる。マノマノさんによると、1年前に今回と全く同じ内容のツイートをしたところ、やはり白菜の黒い斑点の正体を「初めて知った」というコメントが多数寄せられた。そのため、改めてツイートしたという。マノマノさんは、ハフポスト日本版の取材に「農家であれば知っている人も多いのですが、今回の皆さんの反応を見るとまだ広く認知されてはいないんだなと思いました」とコメントした。「農家にとっては当たり前でも、世の中で一般的にはあまり知られていない価値ある情報をこれからも発信したいです」

ハフポスト日本版編集部



あんずの驚くべき効果効能 2020年12月24日

今回は、あんずについて書いていきたいと思います。

- [10キロ痩せたい！1か月でダイエットを成功させるおすすめ方法4選](#)

あんずは、中国の原産のバラ科サクラ属の落葉高木、果樹として広く世界で栽培されています。

別名：アプリコット。旬は6月～7月。

生食ができる種類もありますが、酸味が強い果物なので、干したものやシロップ漬けが中心となっています。

干しあんず

干しあんずは体を温める性質があり、毎日少しずつ食べると冷え性改善が期待できます。

また、内臓の機能低下や発熱による腫れを抑えたり、喉の渇きや切れにくい痰にも良いとされています。

種は漢方薬

種はキョウニン（杏仁）と呼ばれ、生薬として咳止めや痰を抑える効果があります。また、漢方処方にも用いられています。

あんずの栄養、効果

・βカロテン

人参や南瓜でも馴染みのβカロテンがあんずには豊富に含まれています。βカロテンは体内に摂取されるとビタミンAへと変換されます。ビタミンAには免疫力を高める働きがあり、風邪やインフルエンザを始め、感染症予防に大きな期待ができます。

さらに美容面にも大きな効果を発揮するのです！ビタミンAには新しい皮膚を作り出す働きがあります。

古い肌や汚れが付着した皮膚となっているとニキビやシワ等の原因となります。

ビタミンAを摂取すると常に新しい皮膚へと変えてくれるため、美しい肌を維持する効果が期待できます。

・食物繊維

食物繊維には腸内環境の働きを整える働きがあります。

腸内環境の働きが活性化すると、便秘解消や代謝アップといった効果が期待できます。

さらに毒素や老廃物も一緒に排出する効果があり、高いアンチエイジング効果が期待できます。

・有機酸

あんずの特徴である酸味の主成分は、クエン酸やリンゴ酸といった有機酸です。

有機酸には殺菌作用があり、腸内にいる大腸菌・サルモネラ菌などの病原菌を殺菌して、腸内をクリーンな状態に保つ効果があります。

また、有機酸は脂肪酸からエネルギーを作り出し、疲労回復の効果もあります。

どちらの効果も私たちの日々の健康に関わるため、有機酸は重要な栄養です。

・カリウム

カリウムには体内中の水分量や塩分量を利尿作用や発汗にて調整する働きがあります。

体内中の水分量や塩分過多は浮腫みや高血圧の原因となります。

あんずにはカリウムが豊富に含まれているので、浮腫みや高血圧が気になる方にお勧めです。

・鉄

血液を作り出すのに欠かせない鉄があんずには豊富に含まれています。

特にドライあんずにすると約 10 倍にも増えるので、冷え性や貧血の悩みを抱える方にお勧めです。

・ギャバ

一時チョコレートで有名になったアミノ酸の一種のギャバですが、あんずの果肉にも含まれており、脳の血行を良くする作用が知られていますので、脳動脈硬化症によるボケの予防の効果も十分に期待されます。

あんずを食べる時の注意点

沢山の栄養が含まれ、数多くの効能が期待できるあんずですが、食べ過ぎは弊害の原因ともなってしまいます。

まず、あんずには糖分である果糖が沢山含まれているので虫歯や肥満の原因となってしまいます。

特にドライあんずにすると糖分量が増えるので注意が必要です。

さらに食物繊維が豊富となっていますが、摂取過多は下痢の原因となってしまいます。

1 日の適量

栄養が豊富でも食べ過ぎはよくないあんずですが、1 日にどれくらい食べるのが適量なのかが知りたいですね。

1 日に食べるあんずの量は 5 個程となっていて、ドライあんずであれば 2～3 個程が適量です。

食べ過ぎには注意しましょう！

[文：meilong スタッフ]

「東京・恵比寿で美容鍼灸、鍼灸治療をお探しなら meilong へ」

※健康、ダイエット、運動等の方法、メソッドに関しては、あくまでも取材対象

者の個人的な意見、ノウハウで、必ず効果がある事を保証するものではありません。

生命力を養う「黒食材」で腎をパワーアップして老化を防ぐ

【秒速薬膳でアッという間に健康に】 2020.1.7(木) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



若返りモズク(提供写真)

【秒速薬膳でアッという間に健康に】

いよいよ新しい年がスタート。食の力で若々しく、パワフルな体を目指しましょう。

老化は、中医学で「腎」と呼ばれる臓器との関わりが深いとされています。腎は人の成長や発育、生殖、老化をつかさどり全身のエネルギーをためておく臓器。

まさにアンチエイジングの要です。腎が弱ると白髪が増え、耳が悪くなり、足腰が曲がって弱くなる、歯がもろくなる、物忘れが激しくなるなど老化現象が加速します。

中医学では、男性の体は「八」を基本とするサイクルがあるとしています。「8歳周期で身体変化する」とされ、もっとも体が充実する時期は32歳。

そして40歳からは髪の毛が薄くなって骨が弱くなり始め、48歳になると顔にシワが寄り白髪が増え、56歳で生殖力が欠乏……と老化が進みます。

女性の場合は「7歳周期」です。

28歳で女性としての体をもっとも充実した時期を迎え、35歳からシワができ始め、42歳でさらに老化が加速して白髪が増え、49歳で閉経し生殖能力がなくなり、さらに7の倍数ごとに衰えが加速します。

男性8歳、女性7歳ごとの「ガククリ老化」を防ぐためには、腎を鍛える食養生を一刻も早くスタートすることが大切です。

腎をパワーアップするためにおすすめなのは「黒食材」。

薬膳の考え方のひとつである「五行説」では、体の機能と色を関係づけています。腎をつかさどる色は「黒」で、黒ゴマ、黒豆や海藻類、黒キクラゲ、[黒酢](#)、黒砂糖などの「黒食材」は、生命力や気力を養い、若々しさを保つパワーがあるのです。

黒豆は腎の働きを高め、滋養強壮の高い食材。中国では昔から生薬としても使われているほど、アンチエイジングの強い味方です。黒ゴマも腎に働きかけ、老化によるパワー不足を補い、肌や髪の毛の衰えを防止するのに役立ちます。

昆布、ワカメ、ヒジキ、モズク、海苔などの海藻類は中国ではご長寿食材とされ、抜け毛や白髪にも効果があります。

黒食材以外にも、腎のパワーアップにはイワシ、エビ、ウナギ、カキ、ナガイモ、ニラ、クルミ、クリといった食材がおすすめです。また、冬は腎の働きが低下する季節とされています。つまり、一年でもっとも老化しやすい季節ということ。

春になったらめっきり老いぼれ……という恐ろしい「冬老け」防止のためにも、この時期は食べる「腎トレ」に努めましょう。

■老化防止薬膳レシピ 若返りモズク アンチエイジングにおすすめの黒食材をどっさり使った「黒薬膳」レシピ。パック入りの「黒酢モズク」は若返りの黒い守護神・モズクと黒酢の最強タッグ。

さらに黒豆納豆、黒ゴマ、腎強化に役立つイワシを[ちりめんじゃこ](#)で取り入れれば10秒で完成！ [おつまみ](#)によし、納豆のタレで味を調整してゴハンにかけてもおいしいですよ。

【材料】2人分

- 黒酢モズク 2パック
- 黒豆納豆 2個
- 黒すりゴマ 大さじ2
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- 刻みネギ(市販品) 適量

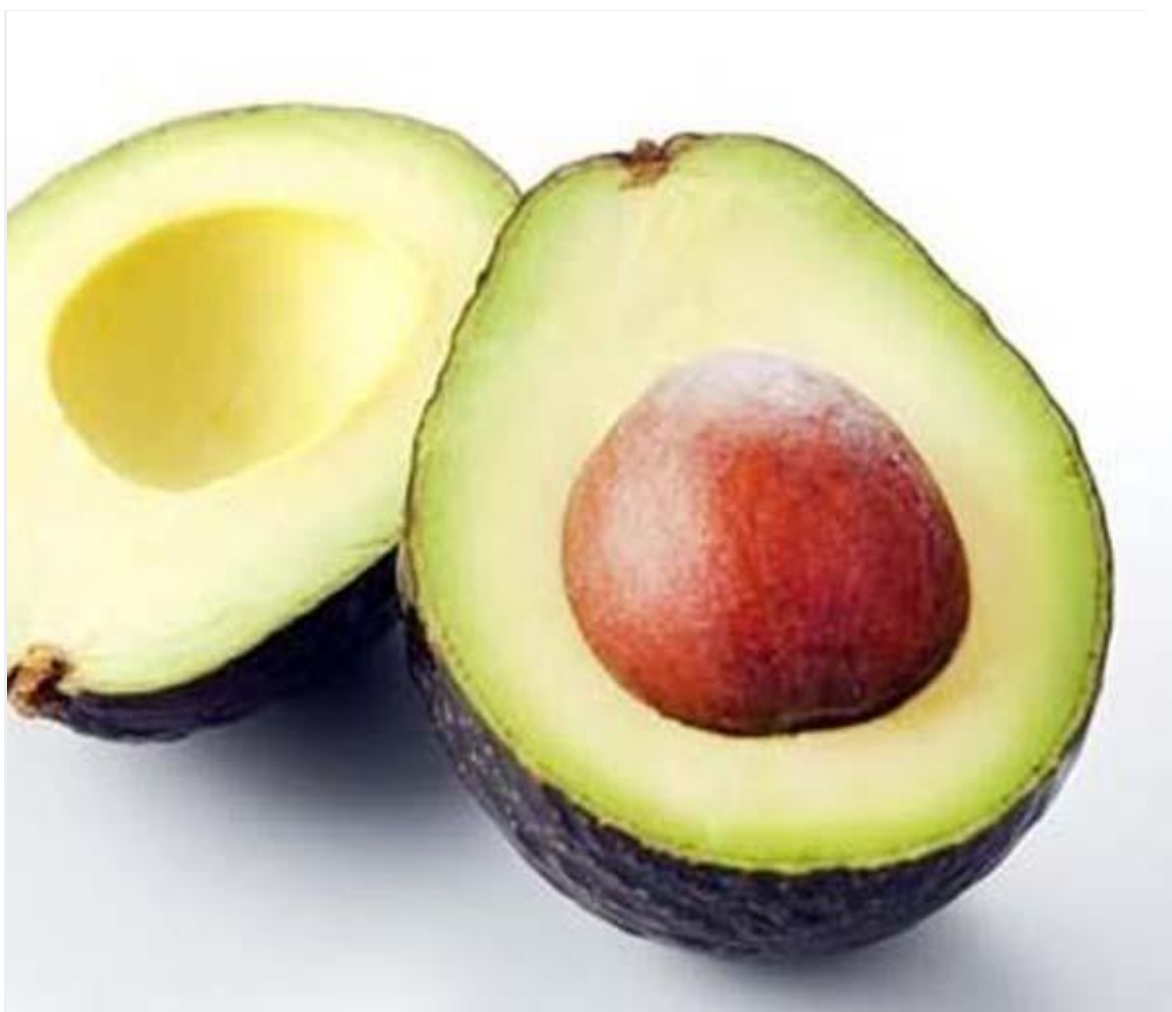
【作り方】 黒酢モズク、黒豆納豆、黒すりゴマ、ちりめんじゃこを混ぜ合わせて刻みネギをのせる。

([池田陽子](#)／薬膳アテンダント・食文化ジャーナリスト)

アボカドの高栄養価はギネスも認定 種には認知症予防効

果も【時間栄養学と旬の食材】 2021.1.21(金) 9:26 配信

日刊 **ゲンダイ** DIGITAL



アボカド

【時間栄養学と旬の食材】アボカド アボカドは、[スーパーフード](#)とも呼ばれている食材のひとつです。世界一栄養価の高い果物としてギネスにも認定さ

れており、豊富な栄養素が含まれています。 アボカドは果皮をむくと、抗酸化成分であるポリフェノールが含まれるので、すぐに綺麗な黄緑色から茶色や黒色に変色します。これを褐変というのですが、レモン汁などの酸につけると褐変しません。更に、リノール酸、リノレン酸と呼ばれる必須脂肪酸（体内でつくられないため取っておきたい脂肪酸）が含まれ、アボカド半個で1日の必要量を十分摂取することができ、肌を乾燥から守るセラミドをつくってくれます。ノンコレステロールの不~~乾和~~脂肪酸なので、悪玉コレステロール値を下げたり、 β シトステロールは、コレステロールの吸収そのものを抑える効果があります。 皮膚の健康を維持するビタミンB2、[ナイアシン](#)。アルコールやニコチンなど有害物質の解毒作用を促進し、肝機能の低下を防止してくれる[グルタチオン](#)。がん予防の働きが期待でき、抗酸化作用のあるビタミンEやファイトケミカルと呼ばれるルチンやカロチノイドも多く含まれています。また、余分な塩分を排出してくれるカリウムも含むので、高血圧予防にも役立ちます。動脈硬化症などを予防するオレイン酸、葉酸。葉酸は、特に妊娠期の女性にも必要で、100グラム当たり84マイクログラム含まれます。1つ食べるだけでも成人1日必要摂取量200マイクログラム（妊婦400マイクログラム）に近い量を効率的に取れるのです。 そんなアボカドですが実は種まで食べられることをご存じですか？ アボカド1個でゴボウ1本分相当の食物繊維が含まれますが、その多くは種に含まれます。細かく切って炒るとナッツのようになるのでサラダやふりかけに。水（種1個：水1～1.2リットル）で煮出すと赤色のアボカド茶にもなります。近年、アルツハイマー病を進行させる原因酵素をアボカド葉と種子が阻害するという報告もあるので、捨てずに、ぜひ食べてみてくださいね。たくさんの食物繊維は夜がオススメです！（[古谷彰子](#)／愛国学園短期大学非常勤講師）

ほかの山菜より多く含まれている？『こごみ』に含まれる『栄養素』を解

説！ 2021年6月23日(水) 7:45 配信





ほかの山菜より多く含まれている？『こごみ』に含まれる『栄養素』を解説！

今回紹介するのは、こごみに含まれる栄養素だ。山菜によくあるえぐみはなく、サッと塩茹でて和え物にしたり、揚げて天ぷらで味わったり、春を感じられる食材のこごみ。どのような栄養素が含まれているのか気になる人もいるだろう。

1. こごみに含まれる栄養：食物繊維



オシダ科のシダ植物であり全国の山地や湿地、陽地に自生する多年草のこごみ。そんなこごみにはどのような栄養素が含まれているのだろうか。

こごみに含まれる不溶性食物繊維

こごみに多く含まれる栄養素のひとつが不溶性食物繊維だ。わらびやぜんまいなど、ほかの山菜の含有量と比べると、どのくらい多く含まれているのだろうか。こごみに含まれる不溶性食物繊維の量は100gあたり4.7gだ。わらびには2.8g、ぜんまいには3.1g含まれており、こごみは山菜の中でも不溶性食物繊維が豊富といえるだろう（※1、※2、※3）。

こごみに含まれる水溶性食物繊維

では水溶性食物繊維の量も、こごみのほうが多く含まれているのだろうか。こごみに含まれる水溶性食物繊維の量は100gあたり0.5gだ。わらびには0.8g、ぜんまいには0.7g含まれており、水溶性食物繊維の量はこごみのほうが少ないことが理解できるだろう（※1、※2、※3）。

2. こごみに含まれる栄養：ビタミン類やミネラルなど



次にこごみに含まれる栄養素である、ビタミン類やミネラルの含有量について紹介しよう。

こごみに含まれるビタミン類やミネラル

こごみに含まれるビタミン A (β -カロテン) の量は 100g あたり 1100 μ g (マイクログラム) だ。ビタミン B 群は、B2 が 0.12mg、B6 が 0.03mg、ビタミン C が 27mg、ビタミン E が 2.1mg 含まれている。ミネラルはカルシウムが 26mg、マグネシウムが 31mg、カリウムが 350mg と多く含まれている (※1)。では、わらびやぜんまいと比較すると、それぞれの栄養素はこごみのほうが多く含まれているのだろうか。

こごみに含まれるビタミン類やミネラルをわらびと比較

わらびに含まれるビタミン A (β -カロテン) の量は 100g あたり 210 μ g だ。ビタミン B 群は、B2 が 1.09mg、B6 が 0.05mg、ビタミン C が 11mg、ビタミン E が 1.8mg 含まれている。ミネラルはカルシウムが 12mg、マグネシウムが 25mg、カリウムが 370mg と多く含まれている。比較してみると B6 とカリウム以外は、わらびよりこごみのほうが多く含まれていることが理解できるだろう (※1、※2)。

こごみに含まれるビタミン類やミネラルをぜんまいと比較

次にぜんまいと比較してみよう。ぜんまいに含まれるビタミン A (β -カロテン) の量は 100g あたり 500 μ g だ。ビタミン B 群は、B2 が 0.09mg、B6 が 0.05mg、ビタミン C が 24mg、ビタミン E が 0.7mg 含まれている。ミネラルはカルシウムが 10mg、マグネシウムが 17mg、カリウムが 340mg と多く含まれている。比較してみると B6 以外は、ぜんまいよりこごみのほうが多く含まれていることが理解できるだろう。こごみは同じ山菜の中でも、栄養を多く含んでいることがわかる (※1、※3)。

3. こごみの栄養を損なわない食べ方



先述したようにビタミンAのひとつである β -カロテンを100gあたり1100 μ g含むこごみ（※1）。 β -カロテンの働きを解説すると、がんや老化を予防する抗酸化作用があり、必要に応じて体内でビタミンAに変換される。また鼻やのど、皮膚の粘膜を正常に保つ働きがあるので、免疫力を高めたり感染症を予防したりすることにも役立つ（※4）。せっかくこごみを食べるなら栄養を損なわずに食べたいものだ。ではどのように調理すれば、こごみの栄養を損なわず味わえるのだろう。 β -カロテンは調理方法や食材により吸収率が10%以下～60%と大きく異なる。油脂と一緒に食べると吸収がよいといわれており、効率よく摂取するためには油脂を使うこごみの天ぷらがおすすめだ（※5）。

結論

こごみに含まれる栄養素を同じ山菜の仲間である、わらびやぜんまいと比較して紹介した。すべてというわけではないが、こごみのほうが栄養素の量が多く含まれているものが多い。山菜を食べたいがより多くの栄養素を摂取したいときは、こごみを選んで食べるとよいだろう。（参考文献）※1 出典：文部科学省「野菜類/こごみ/若芽、生」※2 出典：文部科学省「野菜類/わらび/生わらび、生」※3 出典：文部科学省「野菜類/ぜんまい/生ぜんまい/若芽、生」※4 出典：公益社団法人 益田市医師会立 益田医療センター医師会病院「人参のきんぴら」※5 出典：地方独立行政法人 福岡市立病院機構 該当ページ名：人参

～にんじん～投稿者：オリーブオイルをひとまわし編集部 監修者：管理栄養士 岩切千晃