

今回のテーマ

動物性食品には無くても植物性食品にある大切なもの

私事ですが、今年の春にある野菜の種を植えました。グアー豆(またはクラスタ豆)というインド原産の豆です。青森ではこの種を取り扱っているところを見つけることができず、愛知県の業者から取り寄せしました。

なぜ、グアー豆を育てようと思ったかという、グアー豆から加工して作られる「PHGG:グアーガム分解物」に優れた便通改善効果や血糖改善効果が認められているからです。

もし、グアー豆が青森でも育つことがわかれば、便秘症や糖尿病の方に食べていただいで、豆として食べてもPHGGと同様の効果があるのか確認したいのです。

PHGGの便通改善効果や血糖改善効果は水溶性食物繊維によるものです。前ふりが長くなりましたが、今回は食物繊維についてのお話です。

今では食物繊維という言葉は健康番組でも聞くようになりましたが、昔は食物繊維は何の役にも立たない無用の物とされていました。それがだんだんと効能がわかってきて、便通改善・血糖改善・コレステロール低下・腸内環境改善による免疫力のアップなどの機能が認められています。5大栄養素(糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)に次ぐ第6の栄養素とも言われています。

食物繊維は大きく分けて不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があります。

不溶性食物繊維は名前の通り、水に溶けない食物繊維です。水分や老廃物を吸着して便のかさを増したり、腸の動きを活発化して排便を促します。

水溶性食物繊維は水に溶けて、一緒に食べた糖質やコレステロールの吸収を穏やかにしたり、腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整えます。

みなさんが食物繊維に期待する機能は水溶性の方なのですが、例えばレタス1個(500g)に含まれる水溶性食物繊維はたったの0.5gです。食品によっては少量しか含まれません。ちなみに納豆1パック(45g)に含まれる水溶性食物繊維は1.0gとレタス1個の倍あります。ほかに水溶性食物繊維の多い食品としてはゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、にんにく、なめこなどがあります。

しかし、これらの食品を毎回食べるのが難しいという方も多いはず。そこでおすすめなのが「押し麦」です。100gあたりの水溶性食物繊維の量はレタスの60倍と群を抜いています。数年前から「もち麦」といった食べやすい麦も店頭で見かけます。米に入れて一緒に炊くだけなので、野菜不足の人はぜひ試してみてください。

Food & Cook 食材と調理



6月に入って、店頭にも多くの野菜が並ぶようになってきました。その中でも鮮やかな赤い色の野菜、トマトについてお伝えします。トマトといえば「リコピン」と今では多くの人を知っていると思います。リコピンは赤い色素(カロテノイド)のことで、強い抗酸化力があり生活習慣病予防や美肌効果があるとされています。

リコピンは色素なのでトマトが赤ければ赤いほど多く含まれます。以前、実家でトマトを栽培・出荷していたのですが、収穫はまだトマトが熟する前にします。収穫しても徐々に熟していくので店頭で並ぶ頃には赤い色になっているのです。それでも中にはまだ、青いトマトもあります。そんな時は家で追熟するとよいでしょう。常温で2~3日置くとだいが赤くなります。完熟したら冷蔵庫で保管すると日持ちします。

トマトを栽培していると出荷できない規格外のトマトが余ってきます。それがどんどん熟していくのですが、腐らせる前に凍らせて冷凍保管することもあります。解凍して料理に使ってもよいですが、私は常温で少しだけ解凍して包丁で切り、シャーベットのように入れてみました。甘味が欲しい人はハチミツがよく合います。料理も一品紹介します。トマトのチーズ焼きです。トマトをざく切りにしてアルミホイルにのせ、塩昆布を少量ちらし、スライスチーズ(とけるタイプ)をちぎってのせ、魚焼きで7~8分焼くだけです。簡単で美味しいです。

そこはかたなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

今月号はちょっとデザインを変えてみました。文字も以前よりも見やすいフォントがないか試しています。

ところで、皆さんは朝のニュース番組は何を見ていますでしょうか。私は特に決まっていらないのですが、テレビをつけるとNHKになっていることが多いので、そのままNHKをつけながら朝食の準備などしています。

NHKでは朝の5時55分頃から天気予報が始まるのですが、BGMIにゆる~い感じで「♪夢を見た 君と恋をする夢を~」と曲が流れます。耳に残る曲で、最近ではこの曲が聞きたくてチャンネルをNHKにしています。

そうすると、この曲は誰が歌っているのか気になります。歌声を聞いた感じでは私の知らない歌手です。インターネットで歌詞を入れて検索したら女性シンガーの「あいみょん」と分かりました。

名前は聞いたことがありましたが、最近の曲はあまり聴かないので知りませんでした。すでに大晦日の紅白でも歌われた有名な方のように…すみません。

「マリーゴールド」という曲もよい曲ですね。インターネットで「マリーゴールド BUDOUKAN」で検索するとギターの弾き語りやYouTubeで聴けます。別れた傷のまだ癒えていない男子が聴くと泣いてしまうかも(笑)

