

コスモス “食” 通信

NO. 101
平成17年3月号

今回のテーマは 『旬の食べ物』 ～春が旬の食材って何だろう？～

いよいよ三月弥生。暖かい春が近づいてきました。
今月は、春に一番おいしいもの、春が旬の食材の
さまざまな効用をご紹介します。

『旬』とは、その食材が持つ風味や見栄え等の良い要素と
食材自身の栄養が最大になった時期をいいます。
春が旬の食材を料理に使って、旬の美味しさ・豊富な
栄養素・季節感を楽しみましょう。



野菜や果物だけでなく、
魚介類にも旬があります！

魚の旬

魚はふつう産卵前がもっとも美味といわれています。

(ドジョウ・ハモ・マゴチなどのように産卵期が美味という魚もいます。)

一般に、脂ののった魚が美味しいといわれますが、魚の美味しさが脂質含量(脂ののりぐあい)と大いに関係しているからです。多くの魚は産卵前に活発に餌をとり、脂質が貯えられ、同時にアミノ酸などの美味しい成分も増加すると考えられています。この時期を“魚の旬”といいます。自然の摂理にかなった旬のものは、流通量も多いので、安く手に入ります。

貝類の旬

春は、砂浜の貝の季節でもあります。4月下旬から5月上旬にかけて、
砂浜 や干潟では潮干狩りのシーズンを迎えます。

干満の差が大きいときを大潮と呼びますが、春の大潮は特に下げ幅が大きく、ほかの時期には海の底になっているような所まで引いてしまうことがあります。

そのため、海に潜らなくても簡単に貝類の採集ができます。また、砂浜にすむ貝類は春の終わりから初夏が産卵期であるものが多いので、“貝の旬”といえるでしょう。



春が旬の食材の栄養

食材の名前	旬の時期	栄 養 と 健 康
たけのこ 	3月～5月 (芽が出て 10日間)	食物繊維が多く含まれます。食物繊維はブドウ糖の吸収速度をゆるやかにし、食後の急速な血糖値の上昇を防いでくれたり、コレステロールを腸内で吸収し排出するという効果があります。カロリーも低いので便秘や肥満予防に最適です。またカリウムも含んでいるので、余分に摂りすぎてしまったナトリウム(塩分)の排泄を促してくれる作用があります。
菜の花 	3月	タンパク質・食物繊維・β-カロチン・カルシウム・鉄が豊富です。さらに、「アルカロイド」を含んでいるので、便秘やストレス解消、疲労回復等に効果大です。最近よく出回っている菜の花の側葉「なばな」は動脈硬化を阻止する効果があると言われていています。春は生活環境の変化する季節です。精神的なストレスにアルカリ度の高い菜の花は打ってつけの野菜です。共に含まれるカルシウムとビタミンB群も、精神の安定に効果があります。
アスパラガス 	3月～5月	アスパラガスは、β-カロチン、ビタミンB ₁ ・B ₂ 、カリウム、亜鉛などのビタミンやミネラルの他に、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を豊富に含んでいます。アスパラギン酸は新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高める働きや疲労回復、滋養強壮に効果があります。また穂先の部分に含まれる「ルチン」は、血管を丈夫にして高血圧・動脈硬化の予防に効果があります。
うど 	3月～5月	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、カリウムが含まれています。ビタミンB ₁ は、ごはんやパン、めん類、砂糖などの炭水化物の分解を助け、効率よくエネルギーにしていくために欠かすことのできないビタミンです。また、筋肉の疲労回復する働きがあります。ビタミンB ₂ は、脂質代謝を助ける他に、肌荒れや口内炎などの予防にも効果があります。
鯛 	2月～4月	高たんぱく、低脂肪で、ビタミンB ₁ ・B ₂ ・B ₆ ・E、ナイアシンなどを含んでいます。たんぱく質は、脳の働きを活発にしたり、筋肉を強くする働きがあります。ビタミンEは、活性酸素の働きを抑え、細胞の酸化を防止したり、貧血の予防、毛細血管の血行をよくするなどの働きがあります。
はまぐり 	1月～3月	コハク酸、グリシン、アラニン、グルタミン酸などのうまみ成分が多く含まれるので、上品で濃厚な味をかもし出します。4年目くらいの4～5センチのものが食べごろです。カルシウム、マグネシウム、亜鉛等のミネラルが多く含まれます。亜鉛は、近頃ジャンクフードの影響と言われる味覚障害などの予防に効果的です。
いちご 	2月～4月	ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、シミのもとであるメラニン色素の生成を抑えたり、血中コレステロールを下げるなどの働きがあります。また、カリウムも含まれているので、筋肉の収縮をよくしたり、ナトリウムと一緒に排泄して血圧の上昇を抑制するなどの働きがあります。
はっさく 	3月	果汁が少ないためあまり手を汚さずに食べられ、さくさくとした歯ざわりとさっぱりした味が特徴です。独特の酸味はクエン酸、甘味は消化吸収の良い糖質です。ビタミンを多く含み、高血圧、脳卒中、風邪の予防効果が抜群です。皮や袋によってしっかりガードされているので、ビタミンCがビタミンAやEと共に効率良く摂取できます。さらに、かんきつ系の果物の中に含まれる「ペクタークリプトキサンチン」には強い発ガン抑制効果があり、同じ作用のある「オーラプテン」は果皮に多く含

◇◇最近ちょっと気になる情報◇◇

暖かくなるにつれ花粉も飛び始めます。ここで少し花粉症について触れてみましょう！！

日常生活でのポイント

1. 花粉飛散情報に気をつけましょう。

→ 天候によって花粉の飛ぶ量が異なります。特に雨上がりで晴れた風の強い日にたくさん飛びます。可能であれば外出は控えるようにしましょう。

2. マスク、眼鏡、帽子、マフラーを着用して花粉をガードしましょう。

→ マスクは花粉症専用の物もあります。普通の物を使う時は、内側にガーゼを何枚か折りたたんで入れるとか、中のガーゼを水で湿らせておけば、より効果的に花粉を防ぐことができます。

3. 花粉を家の中に入れないようにしましょう。

→ 帰宅したら衣服をはたきます。洗濯物や布団は外に干さないようにします。

4. ファーストフードや加工食品の摂りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善しましょう。

→ 旬の野菜を食べて、食物繊維をしっかり摂取しましょう。

5. たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控え目にしましょう。



おすすめ一品料理

鯛と菜の花の昆布じめ

(エネルギー 100kcal、塩分 0.8g)

☆鯛は魚の王様と言われ、くせのない旨味があります。旬の食材のコンビメニューです。

材 料	4 人 分
たい(刺身用)	2さく
昆布	3枚
菜の花	2束
レモン	適量

作り方

- ① 鯛は塩をふって20分ほどおきます。昆布は10×20cmのものを用意してかたくしぼったぬれ布巾でふきます。菜の花は塩茹でし、ざるにあげて水をきります。
- ② 昆布2枚で鯛をはさみ、ラップで包みます。残りの昆布1枚を半分の大きさに切り、菜の花をはさんでラップで包みます。
- ③ ②を冷蔵庫に入れて3時間以上おきます。
- ④ 食べるときに昆布はずし、鯛はそぎ切りにし、菜の花は食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 器に盛り、レモンを添えます。食べる時にレモン汁をかけていただきます。

はまぐりの利休焼き

(エネルギー 86kcal、塩分 3.4g)

☆カルシウムが豊富な一品です。殻つきで食欲をそそります。

材 料	4 人 分
はまぐり	8 個
水	大さじ4
A { しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	大さじ1
削り節	少量
B { 白練りごま	大さじ2
おろしにんにく	少量
ラー油	少量
あさつき	大さじ1

作り方

- ① はまぐりは塩水につけて砂を吐かせ、殻をよく洗います。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら削り節を加えてこして、だし汁を冷まします。
- ③ ②にBを加えて練り合わせ、ゴマだれを作ります。
- ④ 焼き網に①のはまぐりをのせて焼き、貝が開いたら裏返し、③のゴマだれをかけます。(グリルで焼いても)
- ⑤ ④のゴマだれが煮詰まったら、仕上げにあさつきを散らして器に盛ります。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、

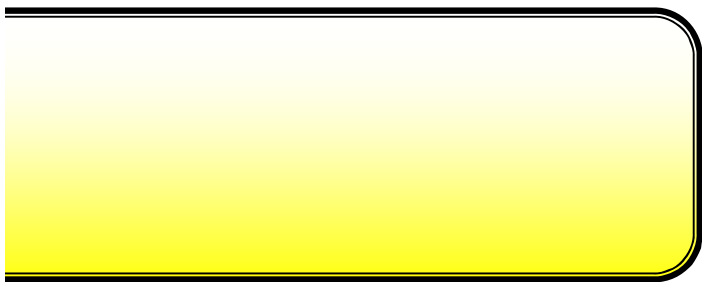
広島鉄道病院、安佐市民病院、広島記念病院等すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもお覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“小児肥満”を予定しております。

栄養士 清水・矢田貝・紙谷



う。

す。

身を
OK



