

# 栄養課だより

第7号

2017年3月

金上病院

栄養課発行

## ～紫外線対策～

過ごしやすい季節になると、外出の機会が増えますが、注意したいのが紫外線です。紫外線の量は4月頃から増え始め、6～8月にピークを迎えます。紫外線を浴びると、肌の奥にメラニン色素が生成され、将来のシミやそばかすなどの原因となります。日頃から日焼け止め剤・日傘・帽子・サングラスなどで外側から紫外線を防ぐことが大切ですが、紫外線対策に効果的な食品を摂ることでカラダの中からも美肌ケアができます。

### ～紫外線対策に効果的な栄養素と食材～

#### ビタミンC

メラニン色素の生成を抑え、肌のハリや弾力の元となるコラーゲンの生成を助ける働きがあります。紫外線による肌の老化を防ぐビタミンです。

食材：赤ピーマン・ブロッコリー・ゴーヤ・キウイフルーツ・レモン・いちごなど

#### ビタミンB2

皮膚や粘膜を強くし、細胞の再生や皮膚の新陳代謝を促します。

食材：レバー・うなぎ・納豆・いくら・卵など

#### ビタミンE

「若返りのビタミン」とも呼ばれています。血行を良くし新陳代謝を促すことでシミやそばかすを出来にくくし、老化の原因となる活性酸素の発生を防ぎます。さらにビタミンCと一緒にすることで相乗効果が期待できます。

食材：アーモンドなどのナッツ類・植物油・アボカド・うなぎ・カボチャなど

#### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くし、肌のハリや潤い、弾力を保つ働きをします。

食材：レバー・うなぎ・乳製品・にんじん・海苔など

#### リコピン

トマトの赤い色素成分です。強い抗酸化作用があり、メラニン色素の沈着を防いでシミやそばかすを薄くする働きがあります。トマトにはビタミンCも豊富に含まれています。

食材：トマト・すいか

※ビタミンE・A・リコピンは油に溶けやすい性質をもっているため、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

## スプラウトを食べよう！

スプラウトとは植物の新芽のことで、種には無いものや、微量な成分が発芽するときに新たに作られ、成熟した野菜より、はるかに高まる栄養価が注目されています。スプラウトにはカイワレ大根、もやし、豆苗などがありますが、特に注目されているのは『ブロッコリースプラウト』で、その主成分は「スルフォラファン」です。スルフォラファンは発がん抑制効果が高いとされ、老化予防効果、デトックス効果、ダイエット効果、育毛効果、ピロリ菌や花粉症の抑制、二日酔い予防など様々な効果が期待されています。

## メタボ予防にウォーキング

数あるダイエット方法の中でも、脂肪燃焼を確実にしたいという人にとって一番オススメなのがウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動です。ウォーキングには、ストレス解消や脳の活性化などの精神的効果と、心肺機能の向上や生活習慣病の予防などの身体的効果の両方があります。ウォーキングの効果的な速度は、少し息がはずむ程度。時間の目安は1週間あたり3時間30分以上。だからと言って1週間に1度、長時間ウォーキングをするのは恒常的な肥満解消には効果が少なく、3日以上はあけないことが理想です。初めは10～15分くらいの時間から、徐々に時間を伸ばしていきましょう。ウォーキングの前後にはストレッチも忘れずに！



受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 管理栄養士による食事相談を行っています。予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



# ☆美肌レシピ☆

## 『ブロッコリーとかぼちゃの胡麻和え』

材料 (2人分)

ブロッコリー 100g

かぼちゃ 100g

☆ 

}	すりごま(白) 大さじ2
	醤油 大さじ1/2
	砂糖 小さじ2
	だし汁 大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房にし、水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2~3分加熱します。
- ②かぼちゃは3~4cmの長さ、1cmの厚さのくし切りにし、水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2~3分加熱します。
- ③ボウルに☆の材料を合わせ、ブロッコリーとかぼちゃを和えて出来上がり。

## 『トマトとアボカドのチーズ肉巻』

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉 6枚

トマト 大1/2個

アボカド 1個

5mmカットチーズ 6枚

オリーブ油 小さじ2程度

塩 適量

黒コショウ 適量

作り方

- ①トマト、アボカドはそれぞれ6等分にカットしておく。チーズは2枚重ねて、真ん中でカットして6個分用意。
- ②お肉の端にトマト、アボカド、チーズを乗せてくるくる巻き、巻き終わりが下になるようにフライパンに並べる。
- ③塩、コショウをして、オリーブオイルを振りかけ、全体に焼き目をつける。
- ④焼き目がついたら、蓋をして約10分蒸し焼きに。中まで火がしっかり通ったら出来上がり。



# ☆ブロッコリースプラウトの食べ方☆

ブロッコリースプラウトの効果的な食べ方は**生**で食べることで、よく噛むことです。調理に使う際は、細かく刻むと良いです。スムージーなど野菜ジュースを作る場合、ミキサーにかけても大丈夫です。噛んだり刻んだりすることで、ブロッコリースプラウトの万能成分でもある『**スルフォラファン**』が活性化され、効率よく吸収し、摂取することができるので、抗酸化力がアップします。ただし、刻んだものを放置してしまうと、スルフォラファンは減少してしまいますので、食べる時に刻むと良いでしょう。

## 『薬味味噌』

材料(作りやすい分量)

☆ミックス薬味☆ (冷蔵庫で3日間保存可能)

万能ねぎ(小口切り) 1束

大葉(千切り) 6枚

みょうが(小口切り) 3本

ブロッコリースプラウト(1/2の長さに切る) 1P

生姜(1cmの長さの千切り) 1片

上記のミックス薬味 60g

合わせみそ 170g(大さじ10)

みりん 大さじ1

作り方

☆ミックス薬味☆

1. ボウルに氷水を入れ、下ごしらえした材料を全て入れて、5分さらす。
2. 1をざるに上げて、水を切り、キッチンペーパーを敷いた保存容器に入れる。

◇薬味味噌◇

3. ミックス薬味と味噌、みりんを混ぜ合わせ、保存容器に入れる。

※このまま味噌汁に使えるほか、味噌炒めなどにも使える万能調味料！冷蔵庫で5日間保存できます。