



注目され続けているヤーコン -yacon-
ラクトオリゴ糖を含むことから、ダイエット効果と美味を兼備した健康根菜として注目されています。

「フラクトオリゴ糖」の効用

虫歯になりにくい（虫歯菌の栄養源にならない）
ダイエット効果がある
（低カロリーで胃や小腸で消化吸収されない）
整腸作用（乳酸菌類の善玉菌を増やし悪玉菌を減らす）
血液や血行を正常に保つ（高脂血症などの改善効果があり、血中総コレステロール・中性脂肪・血糖値・血圧を低下させる）
収穫のピークは12月です。芋の大きさは平均200g、価格は1本100～150円で、スーパーで購入できます



季節の台所

あんぼ柿

スーパーなどで陳列されるようになった「あんぼ柿」は、福島県の名産品としても知られています。干し柿の一種でビタミンA、カルシウム、食物繊維などをたっぷり含んだ自然食品です。

とくに抗酸化作用のあるビタミンAは、干す前の約2倍になると言われています。また、皮膚や粘膜のコンディションを健やかに保つ働きもあります。つまり、1年で最も乾燥しがちな今の季節、うるおいのある肌づくりにぴったりの食べ物といえます。さらに、食物繊維はゴボウより多く、さつまいもの約2倍、セロリの約5倍という、アツと驚くほど、栄養価が豊富な食べ物なのです。

健康通信

今回のテーマは『減塩大作戦』です

どうして「減塩」しなきゃいけないの？



血圧が高くなって、「塩分を減らしてください」と言われたことはありませんか？ 血圧が高くなると脳や心臓、腎臓などに関わる病気が起こりやすくなります。人間が1日に必要とする食塩量は生理的な安全を見積もって3g程度ですが、本来1gもあれば十分なのです。塩分は食塩の中にあるばかりでなく、魚や肉などにも含まれており、仮に無食塩を続けたとしても、不足することはありません。

塩は、私たち日本人の食生活にとっても深く関わってきます。漬物、みそ、しょうゆなど、和食には塩が多く使われています。現在の日本人の食塩摂取量の平均は1日12～13gとされています。日本人の食塩の目標摂取量は、1日10g以下、高血圧などの方は1日6～7g以下が望ましいとされているため、減塩が必要というわけなのです。血圧が気になる方も、そうでない方も、健康なカラダづくりのために「減塩大作戦」に挑戦してみませんか？

「減塩大作戦」 決行！！ 減塩のポイント



汁物注

作戦 : 市販のダシに頼らない

市販のダシより、かつお節・しいたけ・昆布などからダシをとったほうが、塩分を控えることができます。麦茶用ポットなどに、昆布やしいたけと水を入れ、冷蔵庫に保存しておけば簡単ダシ汁の出来上がり！！さまざまな料理に使用でき、風味が増す効果も期待できます。（1～2日以内に使い切りましょう）

作戦 : 減塩調味料を使おう

減塩しょうゆや、減塩みそなどがありますが、減塩だからといって使い過ぎには注意しましょう。

作戦 : 味付けはすべてキッチンですませましょう

食卓で各自調味料をかけるようにすると、ついついかけ過ぎてしまうものです。お浸しや焼き魚なども調理の時点で味付けし、食卓には調味料を置かないようにするとよいでしょう。食卓にしょうゆなどの調味料を置く場合は、「かける」より、小皿等に垂らして、「つける」ほうが、量を減らすことが出来ます。

作戦 : 味噌汁には具をたっぷり入れましょう

具をたくさん入れれば、その分汁の量が減るので、味はそのままで減塩できます。

作戦 : 酸味・辛味・薬味を取り入れましょう

酢・レモンなどの酸味、辛子・豆板醤・唐辛子・わさびなどの辛味、ねぎ・しょうが・にんにく・青じそなどの薬味を上手に料理に取り入れる事で、薄味でもおいしく食べられます。

作戦 : 加工食品には要注意！！

佃煮、漬物、かまぼこ、ハム、ソーセージ、干物など加工品には塩分が多く含まれるため、控えましょう。

作戦 : 麺類の汁は残そう

麺にも塩が含まれていますが、スープにはそれ以上の塩分が含まれています。今より一口でも多く残すクセを付けましょう。

編集後記

自家菜園の畑で、コスモスの隣に咲いている「食用菊」を収穫しました。早速、茹でて、甘酢漬けに！次の日の食卓にはピンク色の菊の酢の物が並びました。少しクセのある菊の甘酢漬けですが、食べた瞬間、秋の季節感を感じ、小さな幸せを見つけました。二本松市では菊まつりも開催中です。みなさんはどんな 小さい秋 見つけましたか？（R）