

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局

栄養成分を知ろう！

ポリフェノール

1日の摂取基準量

基準値は定まっておりません

理想 約 1500mg

■ はたらき

脳梗塞や動脈硬化の予防効果、抗酸化作用、高血圧予防、殺菌効果、アンチエイジング効果 など

■ 不足したとき

特に問題ありません。

■ 摂りすぎたとき

特に問題ありませんが、多量に摂取しても体内に蓄えておくことができません。少しずつ毎日摂取しましょう。



ポリフェノールとは…

植物が光合成をする際にできる苦み、色素成分の総称です。その種類は 5000 種類を超えるといわれています。ポリフェノールは、人間の体に有効な成分であり、その作用は(抗酸化作用・抗アレルギー作用・殺菌作用など)が浸透しつつあります。このようにポリフェノールは、自ら守るために苦味や色素として存在するだけでなく、私たちの体にも大変有効な成分として注目されています。多く含む食品としては、赤ワイン、緑茶、大豆製品、カカオ、バナナ、コーヒーなどがあります。

旬の食材からポリフェノールを摂ろう！

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。※下記は一例です。種類により含有量には差があります。

春～Spring～

たまねぎ 82mg たらの芽 263mg



夏～Summer～

ブルーベリー 250mg ししとう 165mg



秋～Autumn～

りんご 183mg レンコン 177mg



冬～Winter～

さつまいも 180mg 春菊 211mg



ポイント

1.熱に強いが、酸化しやすい

調理後はできるだけ早く食べるようにしましょう。

2.ビタミンC・アルコール

吸収を促進する要素です。

ビタミンCは、酸化したポリフェノールを修復します。アルコールは、ポリフェノールの溶解性を高め、腸管での吸収を助けます。



3.牛乳の摂取に注意

カテキン(お茶、紅茶など)・カカオマスポリフェノール(チョコレート)を摂取する場合は、一緒に牛乳を摂取するとポリフェノールが減少してしまいます。

◆ こども向けレシピ ◆

さつまいもとチーズの とろ〜りスープ

【材料:2人分】

さつまいも 1本 玉ねぎ 1/2個
水 400cc コンソメ 1個 塩 少々
クリームチーズ 35g
牛乳 約100cc
乾燥パセリ お好み



1. さつまいもの皮をむいて、サイコロ状に切り1〜2分水に浸けておく。
2. 鍋に分量の水、水気を切ったさつまいもと薄切りにした玉ねぎを入れ、火にかけ沸騰してきたらコンソメと塩少々加え、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら火を止め冷ます。
3. 粗熱が取れた②とクリームチーズをミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
4. こしながら鍋に戻し、牛乳でとろみ具合を調節する。
5. 塩で味を整え、軽く温めたら皿に盛り、パセリを散らして出来上がり♪
※パンなどを絡めても美味しいです(^_^)

◆ お年寄り向けレシピ ◆

はんぺんの辛子蓮根

【材料:2人分】

レンコン 小2本
(小ぶりで穴の大きいのがオススメ)
はんぺん 1枚 からし(チューブ) 小1
オリーブオイル小1
片栗粉 大1
青海苔 適量



1. レンコンは洗って皮をむく。
2. はんぺん、辛子、片栗粉をビニール袋などに入れ、良く揉んで混ぜ合わせる。
3. レンコンを(2)のタネに押し付けるようにして穴に詰めていく。
4. (3)を1cmくらいの厚さに切り、オリーブオイルで熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
5. お皿にもり、青海苔をかけて出来上がり♪
※冷めても美味しいので
お弁当のおかずにもオススメ!



※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>