

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!



1日の目標量

食物繊維として
成人男性:20g以上
成人女性:18g以上

■ はたらき

整腸作用、コレステロール値を下げる、血糖値の上昇抑制 など

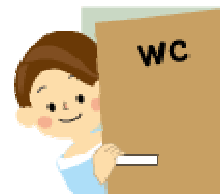
■ 不足したとき

便秘、肌荒れ、満腹感を感じにくくなる

■ 摂りすぎたとき

下痢

(サプリメントを利用する時は、記載されている摂取量を守りましょう)



ペクチンとは…

食物繊維の一種で、水溶性と不溶性の2種類があります。不溶性は未熟な果実の中に含まれ、水溶性はりんごや柑橘類の熟した果実の皮や、芋類、野菜類などに多く含まれます。70度以上の熱湯で溶け、酸と糖と一緒に加えるとゲル状になる性質があります。ジャムを作る際に果実がゼリー状になるのは、水溶性ペクチンの性質によるもので、近年では、加工食品の食品添加物や医薬品、健康食品などにも利用されています。腸内環境を整え、腸内の善玉菌を増やし、便秘や下痢を解消する効果があります。腸内環境を整えることで、腸の免疫機能が強くなり、風邪予防にも繋がります。多く含む食品は、りんご、レモン、オレンジなどです。

ペクチンを多く含む旬の食材

春～Spring～

キャベツ



新じゃがいも



夏～Summer～

桃



秋～Autumn～

りんご



冬～Winter～

レモン



大根



ポイント



1. 加熱による変化

野菜を茹でると柔らかくなるのはペクチンの変化によるもので、50～80℃でペクチンは一度硬くなります。80℃を超えると、徐々に柔らかくなっていきます。そのため、野菜によって茹で方を変えると、美味しく仕上がります。大根を下茹でする時は、水から茹で、落とし蓋をして熱を逃さないようにし、煮崩れしないよう50～80℃を通過させて茹でると良いでしょう。ほうれん草は葉が薄く、すぐに柔らかくなるので、沸騰したら火を止めて入れ、ゆっくり柔らかくすると良いです。また、キャベツを水洗いするとシャキシャキになるのは、細胞膜のペクチンが冷水で固まるためです。



2. 生活習慣病を予防する

ペクチンなどの食物繊維には、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して排出する、血中コレステロールを下げる、血糖値の上昇を抑える、などの働きがあるため、糖尿病や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病予防にも繋がります。食事の際は血糖値の上昇を抑えるため、食物繊維の多い食品から先に食べると良いでしょう。

◆ こども向けレシピ ◆

オレンジのパウンドケーキ

【材料:18cmのパウンドケーキ型1台分】

オレンジ 1個
ホットケーキミックス 100g
バター 50g 砂糖 10g
卵 2個
砂糖(オレンジコンポート用) 10g



1. オレンジは皮を塩でこすり、水でよく洗う。へたと底を切り落とし、半分は薄い輪切りにし、もう半分は果肉の薄皮を取り、小さく切る。バターはレンジで少し加熱し、やわらかくしておく。オーブンは180度に予熱する。
2. オレンジコンポートを作る。耐熱ボウルに、1で輪切りにしたオレンジと砂糖を入れ、ラップをして600wで2分加熱し、冷ましておく。
3. ボウルにバターと砂糖を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加え、切るように混ぜる。最後に、1の小さく切ったオレンジの果肉を混ぜる。
4. クッキングシートを敷いた型に3を入れ、40分焼いたら出来上がり♪ ※途中、15分くらい焼いたところで、2のオレンジコンポートを上のにせる。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

ホタテのポン酢ジュレサラダ

【材料:2人分】

ホタテ(刺身用) 8切れ
アボカド 1個
プチトマト 6個
かいわれ大根 1/3パック
レモン 1/2個 めんつゆ 50cc 水 100cc
ゼラチン 2g 水(ゼラチンをふやかす用)大2



1. アボカドは皮をむいて縦半分になり、食べやすい大きさに切る。プチトマトは1個を半分に切る。レモンは絞っておく。ゼラチンは水に振り入れてふやかす。
2. ポン酢ジュレを作る。小鍋にめんつゆと水を入れ火にかけ、温まったら火を止め、1のゼラチンをレンジで沸騰させないよう数秒加熱して溶かしたものをに入れて混ぜる。
3. 容器に移し、1で絞ったレモン果汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
4. 皿にホタテとアボカド、プチトマトを盛り付け、上にかいわれをのせ、3のポン酢ジュレをかけて出来上がり♪

※ 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>



薬局ホームページ
QRコード

