

百草園健康だより



リースナブルで栄養たっぷり! おからの種類と選び方

押さえておこう! おからの種類と選び方
 スーパー、お豆腐屋さん……手に入れる場
 所によって、おからの種類が違ふことはこ
 存じでしょうか? 同じおから
 でもそれぞれに特徴があるの
 で、用途に合わせて選ぶこと
 をおすすめします。



おからの優れた栄養のハナシ
 おからは豆腐の副産物、い
 わば大豆の絞りかすだから、
 栄養もあまり残っていない
 のではないかとと思われるが
 ですが、**とんでもない!**
 大豆由来のタンパク質、カ
 ルシウム、食物繊維などがバランスよく含
 まれています。
 特に豊富なのが食物繊維で、おから50g
 で、1日に必要な食物繊維量の約1/4を
 とることが出来ます。またヒタミンなどの
 栄養素を多種多様に適量ずつ含んでいる
 ことも特徴のひとつです。レシチンには
 「血液サラサラ効果」が、サポニンには「脂
 肪の蓄積を防ぐ効果」があるので、ダイエ
 ットしている人にとっては非常に優れた
 食品と言えます。



クリーム色で、しっとり水分を含み、ふ
 んわりと細かな粒状のおから。豆腐の副
 産物であるおからは「卵の花」や「雪花菜
 (きらす)」とも呼ばれ、私たちの食卓に
 はなじみ深い食品のひとつです。

【生おから】

豆腐屋さんで手に入るおからと言えばコ
 シ。その日に仕込まれたきたてホヤホヤ
 のおからは、大豆の風味がしっかりと残っ
 ており、そのまま袋詰
 めにされていることが
 多いです。
 水分(豆乳)を活かし
 てポテトサラダに混ぜ
 たり、パンケーキに混
 ぜたりするとおいしくなります。
 ただし足が早いので、消費期限が1日ほ
 ど。早めに食べるか、冷凍保存をおすす
 めます。



【長持ちタイプのおから】

スーパーで手に入りやすいのが、消費期限
 が3~5日ほどの長持ち対応のおからで
 す。水分を少なめにすることによって、傷
 みにくくなっています。ものによって真
 空パックになっていたり、水分をしっかり
 絞って容器にパックされています。

【おからパウダー】

おからの水分を蒸発させ
 て、細引きのパン粉のよ
 うにカラカラにしたもの
 です。保存期間が長く、
 ものによっては半年以上
 保存できます。豆乳・水で戻して生おから
 にしてもよいですし、焼き菓子に加えても
 マル。常備するのに便利です。



メーカーによって、パン粉のようなものか
 ら、水分にすぐ溶けるパウダータイプまで
 あるので、用途に合わせて選んでみてくだ
 さい。

おからの豆知識…… おからはなんでこんなに安いのか?

ところで300gの(乾燥)大豆から、ど
 れくらいのおからが出るかご存じでしょ
 うか? おからは、乾燥大豆を水で戻した
 ものをすりつぶし、濾して作ります。濾し
 たものが豆乳に、濾し布に残ったものがお
 からです。この濾し布に残るおからの分量
 を想像してください。実は400g前後の
 おからができています。おからは材料
 である大豆より多くできるものなのです。



そのため、豆腐製造で
 生まれるおからは、肥
 料にしたり、加工して
 商品にしたりと豆腐屋
 さんが労力を割いて有
 効利用を進めているの
 ですが、それでも食用
 としての活用は全体重の1割にも満たな
 いと言われています。
 このような背景があつて、お安い価格で提
 供されているのですが、リースナブルな上
 に栄養たっぷりな「おから」
 ぜひ普段の食卓に取り入れてみてください
 ね!

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「ナビは便利?」

大型連休を利用して久々のお出かけ。行き
 先は妻の要望で、最近話題の高速道路サービ
 スエリアと新規オープン的大型ショッピング
 モール。初めての道路だけで
 ナビがあるから大丈夫だよなと
 行き先を設定していざ出発。
 とろろが新しい道路なのでナビに表示され
 ないことが判明! そうはいっても走行して
 いると標識もあり、それほど問題はないのだ
 が、なんとなく心もとないのだ。数年前まで
 「ナビは不要、地図で充分」と主張していた
 私に妻が「変わったね」とチクリ。自分で
 も気づかないうちに「ナビ」に依存してい
 たのだろう。



運転しながら、もしも人生のナビがあるの
 なら道路と同じように、自分が今どの辺りに
 いるのか知ることが出来るだろうか。この先
 何が起きるのか知りたいが、そんなこと分か
 るはずもなし、人生は予期せぬ方向に行くこ
 とが当たり前。それに予定通りいくのも面白
 くないかもしれないなあ。
 ナビは便利だけれど、宝を見つける
 にはやっぱり地図の方が魅力的で
 しょ(負け惜しみ……?)



今更けない! 故事成語

「肝胆相照らす」

(かんたんあいてらす)

「腹を割って話し合える関係」という意味

「肝」は肝臓、「胆」は胆のこと。どちら
 も重要な臓器です。それをお互いにさらし合
 うのが、「肝胆相照らす」。もちろん、本当に
 内臓を見せ合うわけではありません。ここで
 「肝胆」が示しているのは、「腹の内側」。つ
 まり「心」です。
 心は内臓同様、本来は外から見えないもので
 すが、相手のそれが手に取るようにわかるほ
 ど、「お互いによく理解しあっている状態」を
 示します。



一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お
 客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬を
 おすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

「ニット・セーターなどの 冬物衣類を上手に洗う方法」

いよいよ暑さも本番になります。冬にお世話になった
 ニットの洗濯も家でおこなえば、クリーニング代を節
 約できます。洗濯マークに「洗濯機マーク」「手洗いマ
 ーク」があれば自宅で洗えます。洗濯機なら必ずネッ
 トに入れて「弱水流」の
 設定でしましょう。
 また、フリースのように
 表面の起毛が落ちやすい
 もの、アクリルセーター
 のように毛玉ができやすいものなどは、裏返してから
 ネットに入れること。中で動いて擦れないよう、大き
 すぎないネットがおすすめです。



ウールマークがついているものは、少しの擦れでも傷
 むので手洗いが原則です。漬け置き洗いをし、縮みを
 防ぐために洗いかからすすぎまで一貫してぬるま湯程度
 (30℃くらい)にしませ
 しょう。干すときには平干し
 にすると型崩れを防げます。



えんどうのたまごとし

4人分(2~3人分)

- えんどう(さやつき) 300g
- だし汁(昆布とかつお) 100cc
- たまご 2個
- きび砂糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1

えんどう豆

ビタミンAを作るβカロチン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。さやがふくらんでいてハリがあり、きれいな緑色のツヤのあるものを選んで!!



つくりかた

1. なるべく新鮮なえんどうを用とし、さやから取り出します。
2. ザルに入れ、軽く水洗いします。
3. 沸騰した湯の中に塩ひとつまみを加え、弱火で約3分下茹でします。そのまま冷まし、冷めたらザルに上げ水を切り干します。
4. だし汁に分量の調味料を入れ、煮汁を作ります。沸騰したら下茹でしたえんどうを入れ、3~4分弱火で味をなじませます。
5. 少し火を強め、卵を流し入れます。10秒くらいで卵の半量が固まり始めたらずくに火を止め、7分をします。

とろとろ卵とじの
できあがり!!



知ったかぶり生活情報「甘いものは別腹」は本当!? 感覚特異性満腹感とは

「甘いものは別腹!」
…お腹いっぱいなのにどうして入る?

コース料理やバイキングをお腹いっぱい食べた後は、「お腹が苦しい!」「デザートはもう食べられない……」と満腹感を感じるもの。そんな満腹状態にも関わらず「甘いものは別腹!」と食後のケーキやお菓手に手が伸びてしまう…。これは一体どうしてなのでしょう?



別腹は感情次第!? 感覚特異性満腹感とは

別腹は「エモーショナルイーティング」とか「感覚特異性満腹感」とも呼ばれています。感情で食べる…? 納得できるようなできないような言い方ではありますが、実は医学的にも大まかな部分が解明されています。

別腹の仕組みは大きく3つ知られています。
メカニズム1: 脳が「食べろ!」と指令を出す

脳は「不快を避けて快楽を得る」ように働きます。脳の「快楽」の記憶には、嬉しかったことや楽しかったこと、さらに美味しかったものまで含まれています。そのため、満腹状態でも、脳が「美味しい」と記憶している食べ物を見ると「これは美味しいから食べなさい!」と指令を出してしまうのです。

メカニズム2: 味が変われば食べられる

もう1つ、脳の仕組みとして「同じ味ばかりだと飽きて食べられなくなる」というものがあります。食事の多くは塩味、酸味、うま味で構成されていて、甘味は不足気味です。中枢は同じ味に対して満腹情報を出すため、塩味、酸味、うま味には満腹情報が出されていても、甘味に対しては満腹情報が出ていないこととなります。つまり、デザート類は甘味の要素が強いので、別腹として食べることができるというわけです。

メカニズム3: 胃のぜん動運動で内容物が小腸へ

本来、胃のぜん動運動は食後2~3時間かけて行われま

す。ところが、「好物」を見たという情報が摂食中枢に伝わると、その刺激でぜん動が起こることがあります。満腹状態にも関わらず目の前に好物を出されると、胃がぜん動運動を始め、食べ物を腸へ送り出します。すると胃の上部に少しスペースができて「食べられる」というサインが出てしまうのです。

別腹対策のポイントは「見ない! 近寄らない!」

別腹のメカニズムを阻止する一番良い方法は「見ない!」ということです。満腹のときでさえ、美味しそうなのが目に入れば、食べたくなるのです。空腹状態でコンビニやスーパーに買い物に行くと、お弁当やスイーツが余計に美味しそうに見えてしまいます。つまり、美味しそうなのもの売り場には近寄らない、そして買わないようにすることです。



空腹感をなくすには栄養バランスが大切

どうしても何か食べたくなった時は、甘いものや味付けの濃いものは避けましょう。デザートよりも栄養バランスの良いランチをオススメします。栄養バランスの良いランチとは、「主食(ご飯、パン、麺)」「主菜(肉、魚、卵、豆腐)」「副菜(野菜料理)」の3つがそろったものを指します。不足する栄養素に偏りがなくなるため、空腹感を感じにくくなり、甘いものに対する欲求も少なくなります。

また、バランスの良い食事を続けているとランチだけで満腹感が得られるようになります。同時に、お腹が空いていないときの食欲が抑えられ、デザートを買う回数も自然に減っていきます。



デザートはムリして食べるものではなく、楽しんで食べるものです。デザートを食べるなら、別腹ではなく、お茶の時間をとって、優雅にいただくようにしましょう。

雑学の小部屋

「1ヶ」と書いてなぜ一個と読む?

「りんご1ヶ50円」の「1ヶ」を「いっけ」と発音する人がいますが、これは間違い。これはカタカナの「ヶ」とは関係なく、「箇」の古い字形からきています。昔、「箇」の別体として「个」という文字がありました。「箇」や「個」と同じく「こ」もしくは「か」と読み、物の数を数えるのに使われていました。この字を崩して書くと、「ヶ」のように見えます。それで、いつしかカタカナの「ヶ」と勘違いされてしまったのです。



旬の食材と栄養成分「デラウェア」

アメリカで発見された品種です。本来は種がありますが、種なしに改良されました。旬は、4月中旬から8月末頃で、特に6月はハウス物の収穫がピークです。粒が詰まっているものよりややゆったりとした房の方が甘くておいしいです。

栄養成分は、糖質のブドウ糖と果糖が多く含まれています。カロテン、カリウム、ビタミンCレスベラトロール、タンニン、アントシアニン、酒石酸などが含まれています。糖質は体内で吸収されやすく、すぐにエネルギーになるので疲労回復に効果的です。レスベラトロールは、強い抗酸化作用があり、動脈硬化・ガンを予防してくれます。酒石酸がコレステロール値を下げます。タンニンは、殺菌作用やガン予防作用があります。アントシアニンは、肝機能や視力の向上に役立ちます



実践 美容のミニ情報

足裏の角質層が血流にも関係している!?

足の裏、ツルツルスベスベしていますか? 足裏に厚い角質の層ができてしまうと、足裏の筋肉がうまく使えなくなるのだとか。そうすると、血液の循環が悪くなり、全身

への悪影響が出ます。これからは生足を見せる機会も多くなる季節。足の裏をツルスベにして、美しいサンダル姿になりましょう。

