



発行：食のコンサルタント ブーケ
平成31年3月1日発行

春は「デトックス」の季節

冬眠から目覚めたクマが、一番初めに口にするのは「ふきのとう」といわれます。ふきのとうなどの山菜には、苦味が多く含まれています。この苦み成分が、冬眠中に体にたまった老廃物を出して体を目覚めさせこれから活動するためのエネルギーを呼び起こします。

私たち人間も、冬は新陳代謝が低下して、脂肪や水分など体にとって余分なものがたまります。



春野菜の“苦み”にデトックス作用がある

ふきのとう、うどなどの山菜、菜の花、春キャベツ、青梗菜、せりなど、春野菜を食べた時に感じるほろ苦い味＝「苦み」は、植物性アルカロイドと呼ばれる成分です。植物性アルカロイドには、冬の間ため込まれた余分なものを体の外に出してくれるデトックス（解毒）作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。

『春には苦味を盛れ』という言葉があります。これは、春には苦いものを食べるのが体に良いとする、古くからの言い伝えです。栄養学などなかった昔から、春野菜特有の苦味や香りは、心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきたのです。体が、その季節ごとに必要としている栄養分をたっぷり蓄えているのが旬の野菜なのですね。

入れること（食事）と出すこと（デトックス）

「〇〇を食べると健康にいいんだって！」あちこちで聞かれる会話です。私たちは、体に良いものを取り入れようと、食べることはばかりに目を向けがちです。しかし、食べることだけが栄養ではありません。栄養とは、食べて消化吸収し、代謝して、排泄するという過程全体をさします。体にとって余分なもの（毒素）がたまっているのは、栄養が入ってきません。「出入口」や「呼吸」という言葉などが示しているように、出せば入ってきます。

入れることと同じくらい、それ以上に「出すこと」は大事なことです。

◆デトックスとは

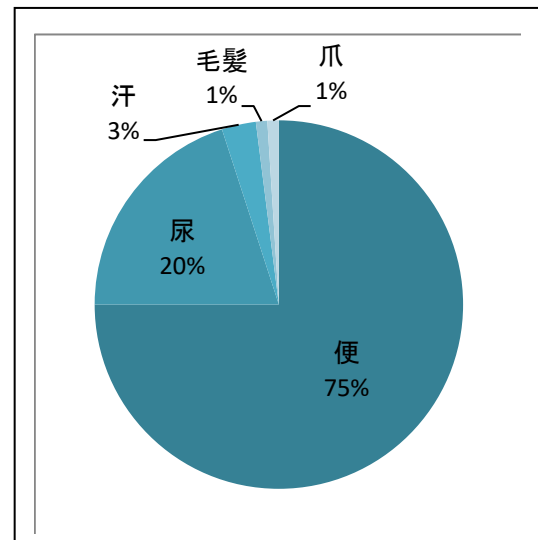
デトックスは、英語の「detoxification」の略で“detox”と表記されています。その意味は、体の中の老廃物や毒素を排出する「解毒」「浄化」のこと。体内に毒素や老廃物が蓄積すると、病気ではないけれど体調がすぐれない原因となります。

◆デトックスするといいいこと

- ★代謝がよくなる
 - ・美肌効果
 - ・アンチエイジング（老化防止）
 - ・ダイエット効果
- ★血液、リンパの流れがよくなる
 - ・むくみ、肩こりの解消
 - ・生活習慣病予防
 - ・冷え性改善など慢性的な体の不調の改善
- ★免疫力アップ
 - ・風邪をひきにくくなる
 - ・アレルギーを起こしにくくなる
 - ・腸がきれいになる
- ★内臓機能の向上
 - ・便秘解消
 - ・必要な栄養吸収率アップ
 - ・不要な物質の排泄力アップ
- ★自律神経のバランスが整う
 - ・ストレスがたまりにくくなる
 - ・不眠解消

◆デトックスの出口

毒を出すためには、体の「出口」をいつもスルーな状態にしておきたいものです。おもな出口は、便・尿・汗です。



・便	75%
・尿	20%
・汗	3%
・毛髪	1%
・爪	1%

◆デトックス食材

苦み成分を持つ春野菜のほか、以下のような食材があります。

- ★食物繊維の多いもの 野菜、海草、きのこ、芋、大豆、フルーツ
- ★抗酸化食品 野菜、海草、芋、大豆、フルーツ、茶
- ★発酵食品 納豆、チーズ、ヨーグルト、ぬか漬け、麴、酒粕
- ★ネバネバ食品 納豆、長芋、オクラ、海草、きのこ

毒を出す、その75%が便、うんちです。やはり便秘は大敵！食事、生活リズムを整えて毎日快便をめざしましょう。便だけでなく、体に空いている穴がいくつかありますが、例えば口からは笑い声が、目からは感動の涙が…ということもある意味デトックスです。

身体的にも、精神的にも体の中に滞るものがなく、すっきりとしたつつぬけた状態で日々を過ごしたいものです。



春が旬「わかめ」

お味噌汁や酢の物など、日本人の食生活に馴染み深い食材、わかめ。

わかめと言えば、思い浮かぶのは乾燥タイプか、塩漬けになっている塩蔵タイプのどちらかではないでしょうか。そうした加工をすれば長く保存が効く食べ物なので、年中食べられるわかめですが、旬はあるのです。春の生ワカメの季節です。

わかめは、11月頃に発芽し、春から初夏に葉の最盛期を迎えますが、若いほど味がよいため、春に収穫されます。

●わかめの栄養

「海の野菜」と呼ばれるわかめは、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。ねばりの成分は、食物繊維であるアルギン酸やフコイタンで、アルギン酸はコレステロール値や血圧の上昇を抑える作用があり、フコイタンは、血液をサラサラにする作用や、健胃・整腸作用やがんを抑制する作用・花粉症などのアレルギー疾患を抑制する作用などがあります。このほか、余分なナトリウムを体外に排出して血圧を下げる効果があるカリウムや、カルシウムの働きを助けるマグネシウム・酸素を運搬する赤血球のヘモグロビンを構成する鉄などのミネラルも豊富に含まれています。

●今しか食べられない！「生わかめ」

生わかめを味わえるのは、旬の春だけです。

わかめは根とめかぶ、茎（茎わかめ）、葉の部分に分かれていて、「わかめ」として食べられているのは葉の部分です。

<生わかめのゆで方>

たっぷりのお湯を沸かし、生わかめを投入します。サッと色が変わります！濃い茶色から鮮やかな緑色に。この色の変化を見られるのも楽しいです♪ゆで時間は5秒ほど。全体に色が変わったらすぐに水にとってザルにあげ、食べやすい大きさに切ります。ポン酢、生姜醤油、ドレッシングなどをかけていただきます。いつものわかめとは違う、歯ごたえのある食感と磯の香りが驚きです。

*太い茎の部分が付いている場合は、ゆでる前に茎と葉に切り分け、時間差でゆでます。

●おすすめわかめ料理

ゆでた生わかめを、シンプルに酢の物やサラダで食べるだけでなく、サッと火を通して生わかめのおいしさを味わうことができます。

<わかめとえのきのサッと煮>

鍋に、繊維切りにした生姜、みりん、醤油、だし汁少量を入れて火にかける。沸騰したら1/3長さに切ったえのきだけとわかめを入れて蓋をし、一煮立ちしたら火を止める。

<わかめと卵のサッと炒め>

鍋にごま油を熱し、溶いた卵を入れてさっと混ぜ、半熟状になったら取り出す。ごま油を加えてわかめを炒め、塩こしょうで調味し、卵を戻し入れる。

スーパーの魚売り場に、茶色い生わかめを見つけたら、是非試してみてください♪ 大畑



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

アピアクッキングスタジオ料理教室

「お家で作れるパティシエケーキ」

ご家庭でアップルパイやチーズケーキ、タルトなどいろいろなケーキを楽しみたい。またプレゼントもできるようにしたい…。

お家でも手軽に焼き菓子が作れるように練習しましょう。毎回メイン1品、カフェメニュー風のドリンクを作り、お菓子はお持ち帰りいただきます。試食タイムもありますヨ♪

◆月1回（第2月曜日）10：00～13：00
（第4火曜日）10：00～13：00

◆月謝 3,240円

◆定員 各クラス4名

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その197♪

<材料> 2～3人分

大根 約100g
塩 小さじ1/5 (1.2g)
桜の花(塩漬け) ティースプーン1杯

★大根の桜漬け★

<作り方>

- ① 大根は薄いイチョウ切りにして塩で揉む
- ② 桜の花は水の中でさっと洗い、軽く塩を落とす
- ③ ②の水気を絞り細かく刻む
- ④ 水気を絞った①と③を和えて完成♪

彩りが美しく、おもてなしにもおすすめです。

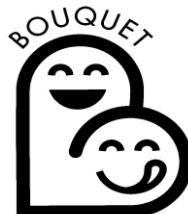
秋目

<栄養士秋目のゆったりコラム>

人間は20歳を過ぎると味覚がどんどん低下していきます。食べ物の味を感じる味蕾の数が減少していくからです。しかし、大人は美味しいものを食べていると舌が肥えてきます。美味しいものとは贅沢品という意味でなく、自然に近い食べ物のことです。添加物をできるだけ使っていない食品を選んだり、食材そのものの味を生かす料理を食べることです。(薄味にする、出汁を使うなど) そうすると、だんだん味に敏感になり、少しの味の違いも分かるようになります。生涯、味の違いが分かる大人を目指したいですね^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日