



平成27年2月1日発行

「油」ってからだに悪いの？

普段、私たちが食用油としてサラダ油などの様々な種類の油を使っています。油は体に悪い！！というイメージがある方も多いのではないのでしょうか？そもそも、油を摂り過ぎる、もしくは摂らなさ過ぎるとどうなるのでしょうか。

◆油を摂りすぎると・・・◆

- * エネルギーの摂りすぎにより肥満になる。
- * 血液がどろどろになって血管を詰まらせ、心臓病や脳梗塞など命に関わる病気になる。



◆油を摂らなさすぎると・・・◆

- * 肌荒れ・便秘・ホルモンバランスの乱れが起こる。
- * 骨粗鬆症・皮膚の乾燥・出血を伴う病気の要因となる。
- * 血管の細胞がもろくなり、切れやすくなる

油は、細胞やホルモンの材料として重要な役割をしているのです！！

脂溶性ビタミンを体内に取り入れるためにも油は必要不可欠な存在で、健康な身体を維持するためにも大切です。

だからといって、たくさん摂っても良いという訳ではありません。

質の良い油を適量摂るとするのがベストです！！

◆油が酸化することによって・・・◆

油は古くなると、酸素が結合することによって、黄色くなったり固くなったり、さらには『油臭い』とよくいわれる嫌な臭いが発生します。この現象を“酸化”と言い、酸化した油が身体の細胞の中に入ってしまうと、細胞の壁を作っている脂肪酸を破壊して、内部のたんぱく質や酵素までも破壊してしまうのです。その結果、遺伝子に傷をつけてしまうのです。

油の酸化の原因としては、酸化を促すものに＜光・温度・空気＞の3つがあります。これらの原因によって油が酸化し、私たちの身体に悪影響を与えるのです。

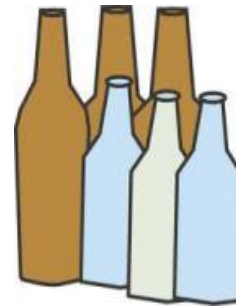
● 酸化した油から身体を守ろう！！ ●

① 食用油に記載されている消費期限は必ず守る。

- * 開封後は、酸素に触れた状態なので容器に記載された期限を守って使用し、早めに使い切ることをお勧めします♪
- * 開封していないものでも、油は酸化し続けています。消費期限を守りましょう。

② 酸化を遅らせる。

- * できるだけ光の当たらない場所で保存する。
- * 温度の高い調理機器の近くに置いておかない。



③ 保存容器を工夫しよう。

- * 空気を通さないスチール缶や瓶で保存しましょう。（遮光性のものをおすすめします）

④ 揚げ油は特に気をつけましょう。

油は使い回して加熱を何度もすることによって酸化が進みます。

- * 使い回しの際は、素揚げ→天ぷら→から揚げといったように衣の少ないものから揚げましょう。
- * 何度か使って油が減ったところでさし油をすると、比較的長持ちします。
- * 3～4回/月くらいのペースで油の交換を。



⑤ 酸化しにくい油を選ぼう

酸化されにくいことの見方として、『オレイン酸を多く含んでいる』『抗酸化物質が多く含まれている』ものの2点が挙げられます。

- * オレイン酸を多く含む油・・・オリーブ油、キャノーラ油など
- * 抗酸化物質（ビタミンEなど）を多く含む油・・・大豆油、コーン油、ごま油
- * ごま油は熱に強いので、揚げ物・炒め物などにも適しています。ただ、香りに注意！
- * 揚げ油などに少量のごま油をさすことで、特有の成分により酸化を遅らせられる！

口に入れるものとして、できるだけ体に悪い油を摂らないよう、オリーブ油やごま油、さらに最近話題になっているココナッツオイルなどの酸化しにくい油を意識して使ってみてはいかがでしょうか？

これらを意識するだけでも、自分の身体を守ることにつながります！

身体を温めて風邪予防！

今年の冬は全国的にインフルエンザが大流行しています。富山でも年末から寒い日が続く、インフルエンザの発症率も大変高くなっています。

日本には古くから風邪をひいたら玉子酒を飲んだり、ネギをのどに巻くなど、風邪への対処法がありますが、他の国にはどんな風邪対策があるのでしょうか？

★フランス★

タイムやローズマリーなど温かいハーブティーに、はちみつやメープルシロップを入れて飲む

ホットワイン（赤）を飲む



★イギリス★

はちみつ入り紅茶を飲む

ホットウイスキー（ブランデー）のお湯割りにはちみつを入れて飲む

チキンを食べる、チキンスープを飲む

★インド★

数種類のスパイス入りカレーを食べる

スパイス入り紅茶（マサラチャイ）を飲む

鼻うがいをする



どの国でも温かい飲み物を飲んで体を温め、免疫力を高めているようです。

皆さんも早速試してみませんか？

風邪予防に野菜を！

冬の野菜や香味野菜には風邪予防の効果があると言われています。風邪かな？と思った時には野菜の温かなスープを飲んで身体を温めましょう！

レンコン…ビタミンCが豊富で、他にもビタミンB1,B2、カルシウム、鉄を含む。タンニンにはせき止め効果あり。

しょうが…血行を促進し、身体を温める作用があり、身体の冷えや生理痛にも効果あり。

にんにく…抗菌、殺菌作用が高くウイルスや細菌から身体を守る働きをもつ。

ねぎ…血行促進、疲労回復、殺菌作用がある。

★咳に効く！れんこんのすりおろしスープ★



●材料（2人分）●

れんこん 80g

刻みネギ 少々

だし汁 400cc

しょうゆ、塩 少々

●作り方●

①れんこんは、皮をむき、おろし金ですりおろす。

②だし汁を煮立て、①を加え、とろみが出たらしょうゆ、塩で味付けし、刻みネギを加える。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

初めての家庭料理

～アピア料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『初めての家庭料理』というお料理は初めて！という方のための料理教室があります。

ご飯の炊き方、味噌汁の作り方、野菜の切り方…など丁寧にサポートします。少人数制で、自分の分は自分で作るのが基本なので、しっかり身につきます。開講は、4月、7月、10月、1月から、3か月間6回シリーズ（月2回）で、自炊できるようになることを目指しています。老若男女問わずどなたでもOK。お料理は意外と簡単！楽しい！を体験下さい。

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～ 今が旬！レモン ～

店先には季節に関係なく年中様々な食材が並んでいますが、旬にならないとなかなか手に入れることの出来ないものの中に「国産レモン」があります。10～12月は緑色のグリーンレモン、1～3月くらいまでは黄色のイエローレモンが出回ります。輸入レモンは基本的に防カビ剤が使われているので、皮ごと使う料理をする時はやっぱり「国産レモン」が安心です。旬の今の時期にレモンのはちみつ漬け、さつまいものレモン煮、レモンを使ったお菓子などは是非皮ごと使った料理を作ってみましょう！

山口

厨房からブーケレシピ その149♪

材料（4人分）

	大豆（乾）	80g
	片栗粉	適宜
	揚げ油	
	しらす干し	15g
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	とうがらし	少々
	水	適宜

作り方

- ① 大豆は一晩水に浸しておく。
- ② ①を火にかけて、沸騰したらザルにあげ、水気を切る。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋にしらすを入れ、空煎りし、Aを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に③を入れ、からめれば完成☆

*大豆の固さはお好みに合わせて加減してください♪

★ 大豆じゃこ ★

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～人気者な和菓子の話編～

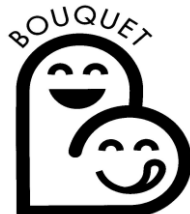
お正月に氷見へ帰ったので、職場の皆様へ、旬の『椿餅』を年賀の菓子折りとして持っていきました。「初めて見た！綺麗なお菓子だね！」と、喜んで食べて下さいました☆椿の鮮やかな緑色の葉っぱ、華やかなピンク色の餅、さらさらの白いあん。もちもち、しっとり、甘くて可愛い和菓子です。

どうやら、私の知っている限りでは、氷見の【さかじり】というお店にしか売っていないようです。

親戚やお世話になった方、誰に贈っても「見た目も味も上品だ」と、舌を唸らせる代物です。どこかで口にする機会があれば、是非、【見て触って食べて】楽しんでいただきたい一品です(*^_^*)

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