

健康づくり支援室だより



2016年 6月号

★薬味を上手に活用しましょう

湿度や気温が日に日に高くなってくるこの季節は、食欲が湧かずについさっぱりしたものや冷たいものを摂りすぎて栄養バランスを崩したり、身体を冷やしてしまい、疲労が蓄積しやすくなりがちです。そんな時にでも薬味の彩りや香りを加えることで、食欲増進や疲労回復を促す効果などが期待できます。また、食べ物の腐敗や食あたりを防ぐ効果もあります。日々の食事に薬味を上手に取り入れて、暑い夏に向けて体調を整えましょう。

★薬味の効果 ~夏~



☆ 食欲増進

にんにく、しょうが、わさび、みょうが、大葉、などの香りの強いものは、肉や魚の臭みを取ってくれたり、爽やかな香りで食欲を高めてくれる効果を期待できます。

☆ 抗菌作用

わさび、しょうが、ねぎ、大根おろしなどの辛み成分は、菌の増殖を抑える効果があるため食中毒の予防に効果的です。

★良く使われる薬味の効能

効能 \ 薬味	にんにく	しょうが	わさび	大根おろし	しそ	ねぎ
殺菌作用・抗菌作用	●	●	●	●	●	
食欲増進	●	●	●	●	●	●
消化機能向上・整腸作用		●	●	●	○	●
血行改善・発汗作用	●	●				●
新陳代謝促進		●				○
疲労回復	●	●				●
滋養強壮	○					○

● 特に効能が期待できる

○ 効能が期待できる

★より効果的な摂り方

大根おろし



- ・食べる直前にすりおろす
- ・加熱するとビタミンCが減少し酵素の働きが弱まるので生で食べる
- ・摩り下ろした汁も残さず食べきる
- ・皮には中心部よりもビタミンが多く含まれ、先端部分にはより多くの酵素が含まれるため、先端部分を皮ごと摩り下ろすと効果的

わさび



生わさび

- ・食べる直前にすりおろす
- ・なるべく目の細かいおろし器を使う

チューブ入りわさび

- ・”本わさび入り”の表示は、50%未満の本わさびを使用
- ・”本わさび使用”の表示は、50%以上の本わさびを使用している

しょうが



生のしょうが

- ・食べる直前にすりおろすことでより強い殺菌効果が期待できる

加熱したしょうが

- ・100℃以下で蒸すなどして加熱した生姜には身体を温める作用が期待できる