

蕎麦は健康効果が期待出来る麺類？

12月31日には多くの方が年越し蕎麦を召し上がると思います。
昔から食べられている蕎麦ですが、ひそかにスーパーフードとも呼ばれており、
麺類の中で一番健康効果が期待できます。



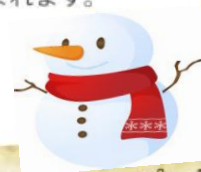
栄
養
講
座

穀類で唯一、蕎麦に含まれる栄養素

ルチン(ビタミンP)は抗酸化作用のあるポリフェノール成分で、穀類では唯一蕎麦だけに含まれます。
血液をさらさらにし高血圧予防や改善、心臓病、脳血管障害を防いだり、
さらには膵臓の機能を強化し糖尿病予防にも役立ちます。
蕎麦を茹でた後のそば湯にもルチンが流れ出て栄養たっぷりなので、
お蕎麦屋さんで提供されるのです。
うどんやパスタの原料である小麦粉と比べると、
ビタミンB1やB2などのビタミンB群やミネラルも豊富に含まれています。

中国でよく食べられている^{だったん}韃靼蕎麦

^{むつたん}韃靼蕎麦は抗酸化作用をもつルチンを多く含んでいます。
なんと通常の蕎麦より100倍以上のルチンを含んでいます。
さらには通常の蕎麦にはほぼ含まれていないシス・ウンベル酸という成分を多く含み、
メラニン色素を抑制しシミやしわの予防が期待されています。



蕎麦の実実はスーパーフード？

蕎麦の実に含まれる
レジスタントプロテインというたんぱく質は
体内の消化酵素では分解されにくく、
食物繊維のような働きがある成分です。
中性脂肪やコレステロールの低下に役立ち、
スーパーフードとしても注目されています。
お米と一緒に炊いたり、スープに混ぜたり、
茹でてサラダにトッピングして
召し上がってみてください。

冬至のオススメレシピ

今回は当病院で提供しているかぼちゃのいとこ煮をご紹介します！

材料（2人分）

かぼちゃ 350g
ゆであずき 100g
片栗粉 小さじ1
(A)
濃口醤油、上白糖 各大さじ1
水 1カップ

- (1) かぼちゃは種とわたを取り、3cm角に切り、皮をところどころむく。
- (2) 鍋に(A)を入れて沸騰させ、(1)のかぼちゃを並べ入れ、蓋をして約15分、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- (3) 別の鍋に(2)の煮汁1/4カップを入れてゆであずきを加え、片栗粉を水小さじ2で溶いて加え、混ぜながら沸騰させ、とろみをつける。
- (4) (2)のかぼちゃを器に盛りつけ、(3)のゆであずきをかける。



かぼちゃにはビタミンAをはじめとした風邪予防に効果的な栄養素が多く含まれています。
また、かぼちゃは様々な調理法で調理でき、料理やスイーツにも幅広く使える食材です。ぜひ冬に沢山食べて風邪を予防しましょう！

