

## 桜を見て、食べて、心と身体を健康に

春の代名詞「桜」。とても美しい花でありながら、開花から散り始めるまでが早く、儂さもまた魅力。そんな桜には、実は高い栄養が含まれているのです。

### エキスが老化を防ぐ？

桜の花びらから抽出されるエキスは、老化現象を緩やかにするとされています。余分なタンパク質と糖が結び付くと「メイラード反応」と呼ばれる糖化を起こします。クッキーなどに香ばしい焼き目がつくことと同じ現象です。体内でこのメイラード反応が起こると、「AGEs」と言われる物質が生成され、これが蓄積されていくと、皮膚のたるみ・しわ、筋力低下など全身に影響が現れるといわれています。桜の花びらから抽出されるエキスに含まれるカフェオイルグルコースという成分は、この「AGEs」の生成を抑えてくれるのです。また、お肌にハリや弾力を与えてくれる「コラーゲン」や「エラスチン」の生成も促してくれるといわれています。

### 香りからも期待できる効果

桜あんぱんや桜餅で使われる塩漬けにした桜から、とても良い香りがすることを思い出しませんか？この香りにはクマリンと呼ばれる成分が含まれ、様々な効果が期待されます。代表的なものとして、リラックス効果や睡眠促進、鎮静作用、抗菌作用、二日酔い防止などが挙げられます。ストレスを抱えることも多い毎日の中、また季節の変わり目など体調を崩しやすい時期に香りから効果を実感してみたいはいかがでしょうか。



栄

養

講

座



桜は、  
食べても香りでも健康増進

エキスでAGEs生成を抑制し、  
老化を緩やかに。  
香りでリラックス効果、鎮静、  
二日酔い防止等。

桜の塩漬けを使った料理で、更に健康へ！



## 春野菜を食べて免疫力アップ



春に旬を迎える野菜：キャベツ、かぶ、アスパラガス、たけのこ、菜の花、ふきのとう など

### ○春野菜の特徴

春野菜は鮮やかな緑色のものが多く、柔らかいのが特徴です。「新じゃが芋」「新玉ねぎ」「新（春）キャベツ」と呼ばれるものは他の季節のものに比べて水分が多く苦味が少なく食べやすいです。また、それらとは対照的に「うど」「ふきのとう」「たらの芽」など、独特の苦味である「植物性アルカロイド」を多く含む春野菜も多くあります。この「植物性アルカロイド」は、腎臓の濾過機能を向上させ老廃物を体外へ出す解毒作用があり、免疫力の向上に繋がるため、積極的に摂取することをオススメします！

### ○春野菜の食事への取り入れ方

お浸し（菜の花やアスパラガス）、パスタ（キャベツ）、炊き込みご飯（そら豆）、天麩羅（ふきのとう、たらの芽）など様々です。普段、お肉や魚介で調理する料理も春野菜に置き換えると、食卓が鮮やかな緑色で華やかになるだけでなく、免疫力の向上にも繋がります！ぜひ取り入れてみてください！