

旬の野菜ピックアップ ▶ モロヘイヤ

モロヘイヤー骨粗しょう症予防

「野菜の王様」モロヘイヤ

栄養価が非常に高く、古代エジプトの王様が病の際、モロヘイヤで病気が快復したことから「野菜の王様」と言われています。栄養素はカルシウム・カリウム・鉄などミネラル分やビタミンKなど多方面の栄養素が豊富に含まれており、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収がよくなり、骨粗しょう症予防により最適です。

骨粗しょう症 予防		
カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
骨と歯の材料	カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨に定着させる
<ul style="list-style-type: none"> ・乳製品 ・大豆製品 ・海藻類 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚 ・キノコ類 ・卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆 ・緑黄色野菜 ・海藻類
 <p>油揚げ 木綿豆腐</p>	 <p>煮干し 干し海老</p>	 <p>小松菜 モロヘイヤ チンゲン菜</p>



WELLNESS & Food Information



9/6 黒酢の日

黒酢のおいしい飲み方 ヘルシードリンク

黒酢を原液で飲むのはNGです。原液のまま摂取すると胃や喉を傷める恐れがありますので、薄めて摂取しましょう。

- ・水、お湯、炭酸水、牛乳、オレンジジュース、野菜ジュースなどで10倍程度薄める
- ・ハチミツなどを加えるのもおすすめ

黒酢と他の酢の違い

違いは、色や製造方法、原料にあります。黒酢は米・米麴・水でできており、玄米や精米度の低い米を原料として醸造されたものがあります。また、中国で生まれた黒酢、「香醋」の原料には、もち米などが使われています。普通の酢は薄い黄色であるのに対して、熟成された黒酢は琥珀色をしています。発酵・熟成が行われることで、普通の酢よりもコクのある味わいで、香り高いのが特徴です。熟成期間が長ければ長いほど、色が濃く変化します。これは「メイラード反応」と呼ばれるもので、お酢の熟成がすすむにつれ、タンパク質とアミノ酸、そして糖分が混ざり合うことで琥珀色に変化していきます。

黒酢の効能

黒酢には、酢酸・ビタミン・ミネラルなどが含まれており、豊富な栄養素が魅力です。熟成過程で生み出される「黒酢もろみ」には、体内で合成できない必須アミノ酸や食物繊維が含まれています。黒酢に期待できる効能としては、血糖値上昇の抑制、疲労回復、血流改善、美肌効果などがあげられます。