

アレア
de
食育
Food and
Nutrition
Education

vol.3
2016
Winter



Warm your body!

カラダを温めるぽかぽか食材

冬の味方!サーモン&生姜&ニンニクパワー



Warm your body!

Salmon & Ginger Power

冬の味方！
サーモン＆生姜パワー

さらに、これはサーモンに限らず魚全般に言えることですが、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。この点でも冷えにくい体作りには最適な食材といえるのです。ぜひ普段の食事に積極的に取り入れて、健康で冷えにくい体をつくりましょう！

サーモンで体を温めて酸化力もアップ！
「食材の五性」をご存知でしょうか？これは、その食材が体を温める性質を持っているのか、冷やす性質を持っているのかを5つに分類したもので、「熱」「温」「平」「涼」「寒」があります。この中で、サーモンが当てはまるのは「温」。つまり、サーモンは体を温めてくれる食材です。
また、アスタキサンチンが豊富に含まれているのも嬉しいところ。アスタキサンチンは注目の美容健康成分で、ビタミンEのおよそ1000倍の抗酸化作用を持つとされています。抗酸化作用というのは、体の老化を防いだり、紫外線による活性酸素の害を防いで美肌に働きかけたり、ガンの予防にったりとさまざまな健康美容効果をもたらす作用です。

加熱or乾燥させた生姜で体の中からポッカポカ！

古くから食材・生薬として親しまれてきた生姜。お料理に入れると、その爽やかな風味がアクセントになり大活躍しますね。そんな生姜に含まれる「ジンゲロール」という成分は、血行を促進したり、体の表面温度を上げたりする効果があります。ただ、逆に体内の温度を下げてしまう作用もあるのので、体を芯から温めたいときには加熱あるいは乾燥させた生姜がおススメ。ジンゲロールは加熱または乾燥させると「ショウガオール」という成分に変わり、胃や腸の壁を刺激して体内温度を上げてくれるのです。体の芯から温まって代謝や血行が良くなり、冷えを撃退できますよ。(ただし、空腹時に大量の生姜を摂るのはNG：過ぎたは及ばざるがごとしです！)

生姜サイダーも話題になりましたが、冬はジンジャーティーで体の芯から温まる…なんていうのもいいですね。



カラダを温めるぽかぽか食材で寒い冬を乗り切ろう！

どうしても体が冷えてしまいがちな寒い冬。体が冷えると、血流の悪化や免疫力の低下から、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、新陳代謝が落ちてむくんだり、太りやすくなったりと美容の大敵でもあるのです。ぜひこの冬は、体を冷えから守って健康に美しく過ごしましょう！今回は、体を温めてくれる冬におすすめの食材をご紹介します。



冬の味方！
サーモン＆生姜＆
ニンニクパワー



監修／保健学博士 山本 初子

日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学院家政学研究科食物栄養専攻修士課程修了、学習院女子短期大学家庭生活科をはじめとして、多くの大学・短期大学・専門学校の非常勤講師等を歴任。実践女子短期大学教授、桐生大学医療保健学部栄養学科教授を歴任。2000年保健学博士号取得。花の集い・健康コンシェルジュの会会員、IFF公認プラクティショナー、管理栄養士協力/花の集い・健康コンシェルジュの会



Warm your body!

Garlic Power

冬の味方! ニンニクパワー

ニンニクパワーで冷え性改善!

ニンニクには、その二オールの元となるアリシンという成分が含まれています。ニンニクが冷え対策に良いとされるのは、このアリシンの働きのおかげ。アリシンはビタミンB1と結合してビタミンB1の吸収率を上げる働きがあり、代謝を上げて血行を良くしてくれます。この働きが冷え性の改善につながるのです。

また、疲労回復・強壮や抗菌・抗ウイルス作用も強いので、風邪やインフルエンザの予防にも最適。さらに抗ストレス効果もあります!

ちなみにニンニクは、アメリカ国立がん研究所作成のデザイナーフード・ピラミッド(がん予防効果の高い食品40種類の表にしたもの)で最上位に位置づけられるほど優秀な野菜。老化や病気の原因となる「活性酸素」を抑制する強力な酸化作用があるのです。このように体に嬉しいさまざまな効果をもつニンニクは、季節を問わず摂取したい健康食材の王様といえます! ただ、生のニンニクを空腹時にたくさん食べたり、一度に大量摂取するのは

危険なので、1日1かけら程度にしましょう。とくに、抗凝血作用があるので血液凝固阻止剤(ワルファリン等)を服用している方は注意が必要です。

【その他にも】

〓冬の体を温めるひとくち×メ×

〓冬はビタミンEを含む食材もおすすめ!

ビタミンEには血行を良くする作用があり、冷えの予防に役立ちます。ウナギのかば焼きやツナ缶、種実類のアーモンド、ヒマワリの種、ヘーゼルナッツ、松の実、落花生などに多く含まれます。野菜ならモロヘイヤがおススメです!

〓お風呂にゆっくり浸かるのも。

冬は足先が冷えてよく寝つけないという方も多いですが、お湯に浸れば芯からじんわり温まります。温度が熱すぎると体の表面だけ急激に温まった状態になりお風呂上りに冷めるのが早くなるので、三八〜四〇℃ぐらいのお湯に長く浸かるのがおススメです。(ヒートショックを防ぐため、脱衣所は温風ヒーターなどで温かくしておきましょう。とくに高齢の方がいらっしゃる場合は注意です。)

あったかスープや鍋料理が欲しくなるのは体のサイン!

寒い季節になると、温かいスープや鍋料理が食べたくなりますね。逆に夏には、サッパリしたものが冷たいものが食べたくくなります。このように、その季節によって自然と食べたくなるものは、自分の体が今欲しているもの。自分の体が欲しているということはつまり自分の体に今必要なものという事です。冬は体が冷えているので、「早く温めたい」と体が欲しているわけですね。これは体調管理のサインにもなるので、自分の体が今何を欲しているのか少し意識をしてみると良いかもしれません。

低体温の人が増えている!?

最近、平熱が36℃以下の低体温の人が増えていることをご存知ですか? 低体温になると、血行が悪くなり、免疫力も低下し、太りやすくなったりさまざまな病気にかかりやすくなったり、体への悪影響が色々出てきます。健康な日本人の平熱は36.5℃ぐらいなので、それぐらいを目指したいところです。そこで大事になるのが、やはり食事。そして運動です。食べない、運動しない...という生活を続けていると、筋肉が弱まり、筋肉量そのものも減っていきます。エネルギーを生産する主なところは筋肉なので、それが減るとエネルギー生産量は極端に減ってしまい、その結果、体は平熱を保て



ずに冷えてしまつたのです。普段からしっかりと食事を摂り、適度に運動もして正常な平熱を保てる健康な体をつくりましょう。食事においては、たんばく質をしっかり摂ってください。たんばく質は体温を上げるのに役立つ成分で、炭水化物や脂肪よりも多くのエネルギーを体温上昇に使う性質があります。ただ、エネルギーを生産するには炭水化物や脂肪(もちろんミネラルやビタミンも)が必要なので、偏った食べ方は禁物。バランスのとれた食事をしましょう。もちろん、ある程度の量を食へることも大切です。また、そもそも自分の体温をあまり意識したことがない...という人も多いかもしれません。体調管理のためにも、毎日体温計で自分の体温を測って平熱を把握しておきましょう。朝ベッドから起き上がる前に、安静のまま測るのが正しい測り方です。ぜひ毎日の習慣にしてみてくださいね。

Column

いつもの自分と違う動きで、脳を活性化!



周りの友人で、いつもの職場で、あるいはちょっと出かけた街中で、「あの人、姿勢がきれいだな」「あの人、動きが美しいな」そんな風に感じたことはありませんか? 何気なくイスに腰かけているだけなのに背筋がピンと伸びて綺麗だったり、ただ普通に歩いているだけなのにその姿が妙に美しかったり。もしそういう人に出会ったら、ぜひその姿勢・その動きを真似してみてください。なぜならば、それは脳の活性化につながるからです。

「なぜ動きを真似ることが脳の活性化に...?」と不思議に思った方もいらっしゃるでしょう。実は、人間は自分がいつもしている動きと違う動きをすると、脳が活性化されます。誰かを見てその姿勢や動きが美しいと感じるとき、多くの場合、自分はその姿勢・動きを普段できていません。いつもの自分ができていない姿勢・動きを真似るということは、つまりいつもの自分と違う動きをすること。それが脳の活性化につながるのです。いつもと違う動きをすることは、いつもと違う筋肉を使い、いつもと違う体の使い方をすること。体の動きは脳と密接につながっているので、もちろん脳にも影響しているわけですね。

脳が活性化されると、さまざまな良いことがあります。頭の回転が早くなったり、良いアイデアが浮かんだり、痴呆の予防につながったり。綺麗だな、美しいなと思った姿勢・動きを真似るだけで脳の活性化につながるなんて、すごく得した気分になりませんか? また、この「美しい所作を真似る」ということを普段の生活の中で意識的に続けていけば、それはそのうち自分の習慣となり、いずれは自分自身の姿勢・動きとして身に付いていくでしょう。脳を活性化しながら、自分の姿勢や動きまで美しくしていくのです。こんなに嬉しいことはありませんよ。ちなみに、いつもの自分と違う動きをすることだけで考えれば、普段の生活の中でそのチャンスはたくさんあります。たとえば、利き手ではない方の手でお箸を持ってみたり、靴を履く順番を変えてみたり、テレビに出ているおサルさんの真似をしてみたり...。何でも良いのです、いつもと違う少し変わった行動をすることで、脳を使う機会が増え、脳の活性化につながります。誰でもどこでも簡単に実践できることなので、ぜひ試してみてくださいね。イキイキとした若い脳をつくる近道です!

健康運動指導士 湊 真里
東京女子体育大学卒業、1988年 健康運動指導士資格取得、2000年 フェルデンクrais メソッド国際ライセンス取得、大学卒業後より有酸素運動時の良い動きについて研究。身体調整体操として集大成させ、本体操を創始。現在、指導者の養成に力を入れている。また、保健センターなどで健康教育の講師多教。花の集い健康コンシェルジュの会 会長。

Salmon × Garlic

サーモン×ニンニクのW効果で
体ポッカポカ! 海の幸たっぷりアヒージョ

●ニンニクたっぷりフイヤベース風アヒージョ
1,800円(税別)

ムール貝に牡蠣、海老、ホタテ、サーモン、アサリと海の幸を贅沢に投入した豪華なアヒージョです。ニンニクの風味薫る特製オイルで煮込んだホクホク&ジューシーな海鮮を存分に楽しめます。トマトやしめじなど野菜の旨みもたっぷり。この冬絶対に押さえておきたい、ポイチいちおしの冬限定メニューです!



1F/niku kitchen BOICHI
Tel:03-6718-2516

Ginger



キレのある生姜が効いた
越後長岡系あっさり醤油らーめん

- 生姜醤油味玉麺 820円(税込)
- 生姜醤油焼豚麺 820円(税込)
- 生姜醤油葱らーめん 820円(税込)
- 生姜醤油辛葱らーめん 820円(税込)

新潟県長岡市で人気の生姜醤油らーめんが今年も登場! 食べやすいあっさりとした風味ながら、キレのある爽やかな生姜の香りと深み豊かな醤油の旨みが食欲をそそります。スープがよく絡む細麺でお楽しみください。



1F/越後秘蔵麺 無尽蔵 しがわ家
Tel:03-6718-1733

Ginger



生姜がピリッと効いた
照り焼きソースがクセになる!

●ミラノサンドC ジンジャー照り焼きチキン
~ハニーマスタード~ 390円(税込)

生姜入りのテリヤキソースで味付けした鶏モモ肉のスライスに、パルメザンチーズ入りのまろやかで味わい深いタマゴサラダをトッピング。チキン×タマゴの定番の組み合わせにハニーマスタードソースをプラスし、水菜・にんじん・レッドオニオンで味と彩りのアクセントを添えました。



2F/ドトールコーヒーショップ
Tel:03-5460-6133



Warm your body!

サーモン・生姜・ニンニクを使った
“体ぽかぽか”冬メニュー!

冬のアレア品川には、「サーモン」「生姜」「ニンニク」を使った体を温めてくれるメニューがたくさん。この冬は、アレア品川の“体ぽかぽかメニュー”で元気に乗り切ろう!

Salmon



アカデミー賞公式シェフの味!
スモークサーモンの旨みが
薫り立つ名物ピッツァ

●“ウルフギャング”スモークサーモン
2,700円(税別)

アカデミー賞授賞式で22年間連続して出されたという名物のピッツァです。ウルフギャングの窯焼きピッツァの中で唯一前菜としてもお楽しみいただける冷たいピッツァ。旨みが薫り立つスモークサーモンとイクラのハーモニーが絶妙です。発酵に時間をかけ、3日目のピザ生地を使用したモチモチサクサクの食感にもやみつき!



1F/WOLFGANG PUCK PIZZA BAR
Tel:03-5783-5159

Salmon



脂がのった絶品サーモンを
香草風味の特製カルパッチョソースで

●サーモンのカルパッチョ 1,080円(税別)

食欲そそる鮮やかなサーモンが贅沢に盛られた、見た目にも楽しい豪華な一皿です。サーモンは、大ぶりで脂がたっぷり乗ったチリ産のものを使用。スモークをかけ、さらに旨みを引き出しています。周りにはトマトや玉ねぎ、ピーズ、エンダイブ、黄色人参・紫人参などさまざまな野菜で彩りをプラス。香草のディルやピンクペッパーでアクセントも添えました。ディルの独特な風味を生かした香草薫る特製カルパッチョソースも絶品です。



1F/niku kitchen BOICHI
Tel:03-6718-2516