



2015 CALENDAR



血液サラサラ、からだラクラク♪



# 食べる元気



● 健胃 ●

## フコイダン

フコイダンは、海草類に含まれるぬめり成分の一つ。暴飲暴食やストレスなどさまざまな要因によって胃液と胃粘液のバランスが崩れると、胃粘膜が炎症を起こして不快な症状を現します。粘膜のただれがひどくなると潰瘍になりますが、「ヘリコバクター・ピロリ」による細菌感染の場合もあるので注意が必要です。フコイダンはピロリ菌の胃壁への付着を阻止し、粘膜を保護して胃の病気を未然に防ぎます。

### これがおすすすめ食材 Recommended Foods

昆布



特筆すべきは海草類にしかないヨード。昆布に最も多く含まれている。甲状腺ホルモンの分泌を促し、心臓の活動や体温を調節し、新陳代謝を高めてくれる。発育期の子どもにもおすすめ。

わかめ



周田を海に囲まれた日本では食用わかめの歴史は古く、「万葉集」にもその名がみられる。鳴門海峡や三陸外海のわかめは特に有名。含まれるアルギン酸は血糖値の上昇を緩やかにする。

もずく



フコイダンが豊富。がん細胞の活動を抑えるセレンウムと、それを助けるビタミンEも含有し、相乗効果でがんを予防。酢は、もずくの有効成分の消化吸収をよくしてくれる。相性がよいのもずく酢で。

# 元気が出るとっておきレシピ

## 「刻み昆布の土佐煮」

昆布とかつおのうまみを楽しむ胃に優しい一品

1人分  
246kcal

### ●材料(4人分)

豚薄切り肉150g、刻み昆布(乾燥)50g、厚揚げ150g、アスパラガス200g、削り節12g、A[酒大さじ4、しょうゆ大さじ2・1/2、砂糖大さじ4]

### ●作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②刻み昆布は洗って、水カップ4に浸して戻し、ざく切りにする。戻し汁は残しておく。
- ③厚揚げは一口大に切る。アスパラガスは根元を除いて熱湯で固めにゆで、冷水にとって水けをきり、乱切りにする。
- ④鍋に②と戻し汁カップ2を入れ、Aを加えて火にかけ、煮立ったら①を入れてふたをし、ときどきあくを取りながら弱火で15分煮る。
- ⑤③と削り節を加え、5分煮たら火から下ろして器に盛る。



## 食べ方ひとつで **効果倍増**

### 守る、強くする 健胃食材いろいろ

#### じつは

胃がんの危険因子の一つがピロリ菌。日本人は感染率が高いため、注意しなければなりません。食品の持つ特性を利用して感染や胃病の予防を心がけましょう。

#### さらに

フコイダンにはピロリ菌対策以外にもがん細胞の自滅を促し、増殖を抑える効果も。もずく酢1パックを目安に、海藻類を毎日の食事に取り入れましょう。

#### ちなみに

胃によい食品は数多くあります。キャベツなどに含まれるビタミンUは胃粘膜を再生、にんじんやレバーに多いビタミンAやオクラなどのムチンは粘膜を保護してくれます。

フコイダン

