

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



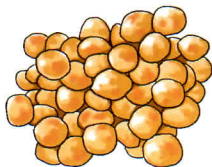
● かぜ予防 ●

レクチン

豆類や一部の野菜に多く含まれているレクチンには、免疫系を増強し活性化する働きがあります。近年の研究では、ある種のレクチンががん細胞の増殖を抑制することも明らかになりました。レクチンが不足すると免疫力が低くなりがちで、疲労感や炎症が起きやすいなどの症状が現れます。かぜをひきやすい、疲れやすいという人は、レクチンを多く含む食品を積極的にとるよう心がけましょう。

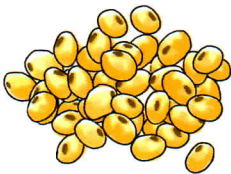
これがおすすめ食材 Recommended Foods

レンズ豆



レンズ豆は乾燥豆のなかでも栄養価が高く、鉄、亜鉛などのミネラルも多い。さらに、ビタミンB1・B2・B6も豊富で、疲労回復に効果的。水につけておかなくても、洗ってそのまま使えるので手軽で便利。

大豆



良質なたんぱく質を含む栄養価の高い食品。血栓や動脈硬化の予防に効果のあるサポニン、高血圧や骨粗しょう症を緩和するイソフラボン、脳の働きを活性化するレシチンなど、豊富な栄養素を含む。

じゃがいも



主成分のでんぷんがビタミンCを熱から守るので、加熱してもビタミンCが壊れにくい。また、血圧を下げる働きを持つカリウムやビタミンB1の含量が高い。発芽した芽には毒があるのでえぐって調理を。



元気が出るとっておきレシピ 「具だくさんの豆汁」

野菜たっぷり、栄養バランスのよいみそ汁

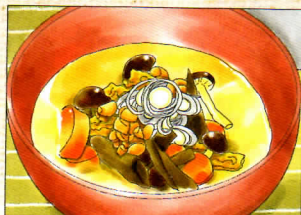
1人分
186kcal

●材料(4人分)

大豆(水煮缶)120g、しめじ80g、油揚げ1枚、
ごぼう60g、にんじん80g、ねぎ10cm、だし
カップ3、みそ大さじ3、豆乳カップ1

●作り方

- ①大豆は水けをきって粗みじん切り、しめじは石づきを切って手でほぐし、油揚げは湯をかけて油抜きしてから短冊切りにする。
- ②ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- ③鍋にだしと②を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、にんにんに火が通るまで煮る。
- ④③に①を加えてサッと煮たら、みそを溶き入れて豆乳を加える。
- ⑤器に盛り、小口切りにしたねぎを添える。



食べ方ひとつで 効果倍増

病気になりにくい 体をつくる

「じつは

レクチンは細胞膜の表面にある、糖たんぱく質や糖脂質と結び付いて、細胞を活性化させます。その結果、有害な細菌の体内での増殖を防いでくれます。

「さらに

レクチンの作用を受けた細胞は、抗体としての構造・機能を持つ血清たんぱく質の免疫グロブリンなどをつくり、免疫機能をさらに向上させます。

「ちなみに

赤血球を固まらせる作用があるので、植物以外の材料から似た物質が発見されるまでは「植物性赤血球凝集素」と呼ばれていました。

