

2013 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク

食へる元気

疲れ・だるさ

アスパラギン酸

アスパラギン酸は、人体を構成するタンパク質をつくる20種類のアミノ酸の一つ。神経伝達物質の原料となり、窒素やエネルギー代謝を活性化して疲労を回復し、スタミナを増強することから、市販のスタミナドリンクなどにも配合されています。また尿の合成を促し、毒性を発揮するアンモニアを体外に排出して、中枢神経を守る働きがあります。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

■アスパラガス



各種ビタミンが多く、穂先には血管を丈夫にして高血圧や動脈硬化を予防するルチンが豊富。アスパラギン酸の名前は、このアスパラガスからきている。

100g:306mg

■ゆば



大豆の栄養が凝縮。大豆を煮たときに出る表面の泡は抗酸化力のあるサポニンなので、豆乳を熱してできる薄い膜をすくったゆばは、少ない量でも栄養が効率的にとれる。

100g:6700mg

■しらす干し



かたくちいわしの稚魚を塩水でゆでて干し、七分乾きにしたもの。カルシウムは100gあたり530mgと豊富なおうえに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多い。

100g:3500mg



元気が出るとっておきレシピ 「牛肉アスパラチャーハン」

代謝を活発にして体力をつける主食

1人分
451kcal

●材料(4人分)

牛もも薄切り肉200g、アスパラガス100g、
ねぎ80g、レタス120g、サラダ油大さじ3、溶
き卵2個分、しょうがみじん切り1かけ分、塩・
こしょう各少々、ご飯茶碗4杯分、しょうゆ小さ
じ2



●作り方

- ①牛肉は細切り、アスパラガスは1cmの小口切り、ねぎは1cm幅の斜め切り、レタスは4cmの短冊切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を加えて半熟のいり卵にして取り出す。
- ③②のフライパンに残りの油を足し、牛肉、アスパラガス、ねぎ、しょうがの順に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④③にご飯を加えて炒め、しょうゆを回しかけたらレタスを加え卵を戻し入れて混ぜ合わせる。

食べ方ひとつで 効果倍増

効率的な摂取は 調理の工夫次第

じつは

名前のもともなったアスパラガスをはじめ、豆類、野菜、肉類、ナッツ類など、たくさんの食品に含まれます。もやしにも含有量が多いので積極的にとりましょう。

さらに

ビタミンの損失を考え、アスパラガスは新鮮なものを下ゆでせず炒め物や揚げ物に、もやしはからいりすると、アスパラギン酸をより効率的に摂取できます。

ちなみに

アスパラギン酸は体内で他の栄養素からも合成されますので、毎日きちんと食事をしていれば不足の心配はありません。

