

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.102

特集： 冬に旬を迎える野菜を知ろう！
管理栄養士質問箱：ぬか漬けの糖質



Smile
えがおの保険薬局

冬に旬を迎える野菜を知ろう！

だんだん気温も下がり、もうすぐ冬がやってきますね。

体調は崩されていませんか？

旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。

それぞれの野菜の旬を知って、おいしく健康な食生活を楽しみましょう♪

【冬が旬の野菜の栄養素と選び方】

・大根

大根には消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしで食べると良いです。

葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が含まれ、**栄養価が高い**ので、工夫して調理しましょう。

⇒全体に張りツヤがあり、

まっすぐ伸びて太いものが Good◎



・ブロッコリー

ブロッコリーを約 100g (約 4 房) 食べるだけで、成人の1日のビタミンC必要量を満たすと言われるほど**ビタミンC**が多く含まれています。ビタミンCは水溶性のビタミンなのですが、逃さず食べるには、蒸したり、生で衣をつけて天ぷらにするのもおすすめです。

⇒全体に緑色が濃く、蕾が密集していて

硬く引き締まっているものが Good◎



参考文献：キューピー 食育活動 野菜の旬

・かぶ

かぶは根はもちろん、葉にも豊富な栄養が含まれています。根の部分には消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれています。葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などの栄養素がたっぷり含まれています。かぶのアミラーゼやビタミンCは熱に弱いので、サラダや酢の物、漬物など**生食で取り入れるのがおすすめ**です。栄養価が高い葉の部分は、軽く塩ゆでしたものを刻んで炒め物にしたり、お味噌汁の具にしたりするなどして、活用しましょう。

⇒根の部分の表面につやがあり、

葉がついている場合は青々としているものが Good◎



・ほうれん草

ほうれん草 100g(約 1/2 袋または約 4 株)には 1 日に必要なβ-カロテンの量と鉄分約 1/4 量をとることができると言われています。さらに鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富なので、**鉄分不足解消**にも効果的です。

⇒葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、

緑色が濃いものが Good◎



・長ねぎ

長ねぎはβ-カロテン、葉酸を含みます。また、ねぎの独特のにおいを作る硫化アリルという成分には、ビタミンB₁の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB₁が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。ねぎの辛味成分には体を温める効果があります。

⇒全体的にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているものが Good◎

よく生育しているねぎは、葉の部分に口ウのようなもので覆われて、白い粉を吹いているように見えるものがあります。



管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 糖尿病です。ぬか漬けは生の野菜と比べて糖質はどれくらい上がるのでしょうか？糖尿病に良い（改善）と言われている食物に糖質が含まれていてすぐ血糖値を上げるものもあると思います。食べれば良いのか悪いのか分かりません。寝かせたら甘くなるような食物は寝かせる前と比べて甘くなった分、糖質が増えているということでしょうか。もし同じなら甘い方がいいし。

A. ぬか漬けにすると糖質は上がります。生のままのきゅうりの糖質は100gあたり3gですが、ぬか漬けにしたきゅうりの糖質は100gあたり6.2gになります。ぬか漬けのきゅうり一切れ約7gあたりでは糖質は0.4gなので、糖質はそれほど気にしなくて大丈夫です。（食品成分表の数値参照）ただし、塩分が多いので、食べ過ぎには注意して下さい。糖尿病に良いと言われている食べ物も色々お聞きになると思いますが、糖尿病の方の食事の基本はバランスの良い食事を摂ることです。（詳しくは別紙①参照）寝かせると甘くなる食べ物には代表的なもので、さつまいもがありますが、これはでんぷんが糖質に分解されるため甘くなります。分解の過程で糖質量はあまり上がることはありません。（詳しくは別紙②参照）



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 廣中

～別紙①～

★糖尿病の方の食事のポイント

1. バランスよく食べる

主食、主菜、副菜をそろえて朝、昼、夕、規則正しく食べましょう。朝食を抜くと次の食事で食後の血糖値が高くなりやすいので注意しましょう。



2. 野菜を毎食たべましょう

野菜に含まれる食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにして、血糖値の急上昇を防ぎます。生野菜だけでなく、ゆでたり、レンジ加熱したりするなど、火を通してたっぷり食べるのがおすすめです。いも類は糖質が多いので、食べすぎに注意しましょう。



3. 食物繊維をたくさん摂ることを意識しましょう

食物繊維は野菜やきのこ、海藻、いも類の他に米や小麦などの穀類にも含まれています。特に玄米や大麦、全粒粉パン、ライ麦パンに多く含まれているので、主食に取り入れてみましょう。



4. 食べる順番もひと工夫しましょう

野菜→肉や魚→ご飯の順に食べると、食後の血糖値の急上昇を抑える効果があります。早食いでは効果が薄れる可能性があるので、ゆっくり食べるようにしましょう。

参照：日本糖尿病学会 健康食スタートブック
海老山薬局 管理栄養士 廣中

～別紙②～



Q.寝かせて甘くなる食材にはどんなものがあるの？

A.寝かせて甘くなる食材には

このようなものがあります。(常温)

・いも類(じゃがいも、さつまいもなど)

でんぷんが分解され、糖分が増えるため甘くなります。

これを糖化といい、貯蔵温度が低いほど糖化が進みます。

・柑橘類(温州みかんやポンカン、甘夏、はっさくなど)

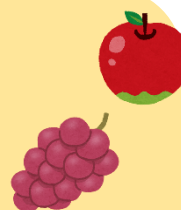
果実の中に貯蔵されているでんぷんが追熟によって糖へと酵素分解されることで、甘味が増す現象が起きるため甘くなります。



コラム：冷やすと甘くなる果物と甘くならない果物

甘くなる果物→果糖が多く含まれる果物

例) ぶどう、りんご、梨、キウイ



甘くならない果物→ショ糖が多く含まれる果物

例) 桃、バナナ、柿