

健康づくり支援室だより



2016年1月号

あずき

小豆を煮てみませんか？

冬の定番スイーツ「お汁粉」にはからだにうれしいあずきの成分がたくさん含まれています。手作りお汁粉にチャレンジしてみてください。



あずき

小豆の歴史

日本では縄文時代の遺跡からも発掘されているほど古くから親しまれています。古事記や日本書紀にも出てきます。小豆の赤い色は、古代では魔除けの意味があり、邪気を払い、身を守るとされて、さまざまな儀式や行事に用いられてきました。

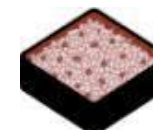


小豆(あずき)の花



あずき

小豆の栄養



小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸のほか、鉄、亜鉛、銅、モリブデン(※)などのミネラルも豊富に含まれています。※モリブデン・・・肝臓や腎臓にあるいくつかの酵素の成分となり体内で起こる化学変化を助けます。食品添加物として多く使われている「亜硝酸」は、アレルギー反応などの弊害を起こす場合があります。モリブデンを含む酵素にはこの亜硝酸を解毒する作用を持っています。



あずき

小豆の成分

ポリフェノールの仲間の「サポニン」が強い抗酸化作用、とくに脂質の酸化を抑える作用があります。血中コレステロールや中性脂肪を下げる作用があるとされています。また、腸で吸収したブドウ糖が脂肪と合体しないように抑制し、脂肪の蓄積を抑えます。他にも、免疫力を高めたり、肝機能を高めてくれる効果があるといわれています。



サポニンの効果



抗酸化作用

肝機能の改善

血中コレステロールの改善

老化予防

むくみ解消

疲労回復

免疫力UP

解毒作用

造血効果

甘さを抑えたお汁粉の作り方

市販の茹であずきや、あんこにはお砂糖がたくさん入っているので、手作りしてやさしい甘さのお汁粉を味わってみてください。

◆用意するもの◆

小豆 40g
砂糖 20g
切り餅 半分

作り方



- 1、小豆をザルにあげ、さっと洗う
- 2、小豆を鍋に入れ水をたっぷり加える
- 3、フタをして強火にかける
- 4、沸騰したら弱火にする
- 5、1時間くらいコトコト煮る
- 6、小豆が柔らかくなったら砂糖を加える
- 7、柔らかくしたお餅を入れる



途中で水の量が減ってきたら差し水して下さい



130kcal
糖質26g
(1杯あたり)

小豆は前もって水に漬けなくて大丈夫です。
サポニンを残したいので、「渋切り（しぶきり）」（ゆでこぼし）の必要もありません。

上記のように小豆40gをたっぷりの水で煮るとお椀3杯分とれます。
お餅のカロリーは市販の切り餅半分で「58kcal」あるので、お餅を除くと、「72kcal」になります。
※糖質やカリウムを含むため、糖尿病や腎臓病の方は、主治医の指示に従ってください。



1月11日(月)は
鏡開きです

「鏡開き」はその鏡餅を開くことで年神様を見送り、お正月に一区切りつける行事です。さらに、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことで力を授けてもらい、1年間の無病息災を願います。現在ではパックされたお餅が多く入っていますが、この場合でもお餅を包丁で切ることのないように気を付けてください。鏡開きでおろしたお餅で手作りお汁粉を作ってみてください。

