

# 食育白

Nutrition education volume.



## アスパラで疲れをリセット!

テレビなどでも耳にするようになった「未病(みびょう)」という言葉。中国漢方では、病気とは診断されないけれど健康でもない、いわば“半健康・半病気”の状態を、病気になる一歩手前ととらえ「未病」と表しています。

日本人の全死因の6割を占めている「三大成人病」(がん・心臓病・脳卒中)につながる、高血圧・高血脂症・肥満(メタボリック・シンドローム)・脂肪肝などの危険因子は、まさしく現代社会に暮らす私たちの健康をおびやかす「未病」そのもの。東洋医学では、病気が重い状態になる前の、少し調子が悪いかな…と感じる時点で病気をくい止める

ことが大切であると考えられています。そのために医食同源、すなわち毎日の食事が健康を作り出すという考え方があり、旬の自然の恵みは空腹を満たす食べ物としてだけでなく、体を丈夫にして免疫力を増強し、血流を良くして新陳代謝を促進し、便通や尿により体内の毒物を外に出すなど、私たちの体を健康に導く薬ともなるのです。

「医食同源」「漢方」と聞くと、苦くて不味い薬草をイメージしがちですが、実は旬の恵みを上手に取り入れた食事そのものも立派な漢方薬なのです。

今月は今が旬、栄養価の高いアスパラで体の疲れをリセットしましょう。

### ■アスパラの栄養価おさらい

#### アスパラギン

アスパラガスから発見されたアスパラギンは、アミノ酸の一種です。新陳代謝とタンパク質の合成を促進し、滋養強壮や疲労回復、ダイエットに効果があるとされています。

#### ルチン

穂先に多く含まれます。毛細血管を丈夫にする働きがあるので、高血圧や動脈硬化の予防に有効です。

#### 葉酸&鉄分

赤血球を作るのに必要な葉酸と鉄分を含みますので、貧血予防に有効です。

※ビタミンA、B、C、Eも豊富な上、葉ものに比べて調理してもビタミンの損失が少ないのも利点です。

### ■選び方・保存方法のポイント

- 太くまっすぐ伸び、緑色が濃く、穂先が固く締まっているものが良品。
- 冷蔵保存は水分蒸発予防の為、ラップで包み、穂先を上にして掛けて。
- 冷凍保存は固ゆでして、水気をよくとりラップで包んで。

### アスパラのオープン焼き

◎まずは素のおいしさを味わうシンプルレシピ

#### 【材料】

アスパラ：お好みの量 塩：適宜

#### 【作り方】

1. アスパラは根元の堅い皮とはかまを取り、220℃のオープンかオープンやトースター、魚焼きグリルなどで焦げないように調節して5分程度焼く。
2. 凝縮された旨みと甘みを引き立てる自然塩をつけていただく。

### アスパラと卵のオープン焼き

◎少しボリュームアップした濃厚レシピ

#### 【材料】(1人前)

アスパラガス：3本 モッツァレラチーズ：40g  
パルメザンチーズ：大さじ1 アンチョビ：半切れ  
卵：1個 塩・粗びきこしょう・オリーブ油

#### 【作り方】

1. アスパラは根元の堅い皮とはかまを取り、塩少々を加えた熱湯で堅めにゆでて冷水にとり、水けをきる。
2. 耐熱性の皿にオリーブ油少々をぬり、アスパラを並べ、小さく切ったアンチョビをのせて2種類のチーズを散らす。オープンかオープンやトースター、魚焼きグリルなどで焼く。
3. (2)の皿を取り出し、卵を割り入れて再び加熱し、卵が半熟になるまで焼く。
4. 卵に塩少々をふり、オリーブ油・粗びきこしょう各少々をかける。