

## 寒い季節を元気に過ごそう！



体が冷える寒い季節は鍋料理にすることが多いと思います。最近は味の種類も多くどんな食材も鍋料理に使用することが出来ます。鍋料理は調理の準備も簡単で、色々な食材を使用すれば栄養のバランスも良く、大勢で賑やかに楽しめることが、食べる機会を多くしているのだと思います。そんな鍋料理を検証してみました。

### 1. 鍋料理に使用される代表的な食材の栄養と効果は・・・

**白菜** 一年を通して手に入る野菜ですが旬は11月から2月の冬野菜です。繊維が軟らかく低カロリーで、火を通すと甘味もできます。ビタミンC等の栄養と旨味を逃がさないように大きく切りましょう。

**ねぎ** 冬に甘味と風味を増して一番美味しくなります。青い部分にはビタミンA、Cが多く、白い部分のピリッとした辛味はアリシンといい、消化器系の働きを高め、血行を良くします。独特の香味は薬味として使っても良いでしょう。

**ほうれん草** 寒くなると甘味が増してきます。ビタミンA、C、Eが多く免疫力を高めてくれます。また葉酸や鉄も多く貧血予防に役立ちます。シュウ酸が気になる方は茹でるとなくなるのでサッと茹でて使いましょう。

**きのこ類** 椎茸は旨味成分のグルタミン酸が豊富なので出汁としても良く、繊維やミネラルが多くて低カロリーです。独特の食感も楽しみましょう。

**豆腐** 高たんぱく低カロリー食品です。脂質のリノール酸はコレステロールを減らす働きを持ち、大豆サポニンが過酸化脂質を低下させ、動脈硬化を抑制します。イソフラボンが女性ホルモンに似た働きをしますので骨粗鬆症の予防に効果があります。

**魚介類** 魚は寒くなると脂がのって美味しくなります。魚に多いDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)は中性脂肪を減少させ、動脈硬化を予防します。DHAは脳の神経伝達を活発にして頭の回転を良くします。イカやタコには細胞を正常な状態に戻そうとするタウリンが多く含まれています。

**肉類** 肉はたんぱく質と鉄分が豊富で、肉のヘム鉄は吸収がよく貧血予防に効果的です。豚肉のビタミンB1は神経機能を維持し炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなり、欠乏すると脚気症状がでます。病状や健康を考えて脂身の少ない部位や種類を選びましょう。

### 2. 鍋料理の食べ方

大勢でいっせいに食べるのでつい早食いになってしまいがちです。胃に負担をかけないためにもゆっくりよく噛んで食べましょう。

#### ●塩分が気になる方

スープは出来るだけ飲まないようにしましょう。薬味にねぎや生姜、唐辛子、ゴマなどを用意して辛味や香りで食べましょう。野菜にはカリウムが多いので積極的に食べましょう。

#### ●カロリーが気になる方

うっかり食べ過ぎてしまわないように、事前に食べる量を計っておきましょう。外食の場合は野菜を中心に食べ、脂の少ない肉を選びましょう。魚や豆腐は普通量でよいでしょう。

#### ●コレステロールが気になる方

脂の多い肉は控えましょう。スープに溶け出したエキスはコレステロールも多いので飲むのは一杯までにしましょう。野菜は積極的に食べ繊維を多く摂りましょう。

#### ●尿酸値が気になる方

スープには痛風の原因となるプリン体が多くなっています。飲むのは一杯までにしましょう。野菜やきのこはたくさん食べましょう。

最近は健康志向が高まり、豆乳鍋、キムチ鍋、カレー鍋などもあります。大豆は消化があまりよくありませんが、豆乳になると消化吸収が高まり胃にやさしい食物です。辛味成分である唐辛子のカプサイシンはアドレナリンの分泌を活発にして発汗を促進させ、血行もよくなるのでダイエットや美肌効果が期待できます。薬味に使う生姜も発汗作用があり、体を温めてくれるので代謝が高まります。昔から「薬味」に使用する食材は生薬として利用されていてそれぞれ効能があり、その効能を食生活に生かすという考え方が薬味として使用されたようです。寒い季節は鍋を囲んで食事を楽しみましょう。楽しんで食べてこそ栄養になります。

参考資料：  
インターネットWikipediaフリー百科事典



管理栄養士  
廣 寄 芳子