

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No. 60 2007 夏号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
 今回は、夏に美味しいナスについて調べてみたところ、ナスのことを
 誤解していたことに気付きました。
 それでは、すてきなナスについて理解を深めていきましょう。

ナス伝来

ナスの原産地はインドといわれています。インドから中国を経て、奈良から平安時代にかけて入ってきた歴史の古い野菜です。8世紀の正倉院文書にその名が掲載されています。

ナスのナスニン

ナスの大部分は水分です。主な成分は糖質で、ビタミンやミネラルは少ないのです。ここまでですと栄養は少なく、効果もないのでは、と誤解しがちですが、ナスニンがありました。ナスの皮の鮮やかな紫色は「ナスニン」という色素で、これはアントシアニン系色素のポリフェノールの一種です。

ナスニンには、強力な抗酸化作用があり、その作用はブロッコリーやほうれん草よりも強いといわれています。喫煙やストレスなどによって体内に発生し、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑え、さらにコレステロールの吸収を抑える作用もあります。さらに、さらに、眼精疲労の回復にも効果があるのです。

ナスは昔からのぼせや高血圧の人が食べるとよいとされてきました。夏野菜は全般に体を冷やす作用があります。特にナスの効果は強く、暑気あたりしそうな時や、体のほてりが強い時に食べると効果的です。ナスニンのことも知ってしまいましたので、この夏はおおいにナスを食べてその効果を体に感じたいと思います。

ナスニンをとろう!

ナスニンのすばらしい効果を知ってしまいましたので、早速、食したいと思います。ナスニンをいただくには、ナスを皮ごと食べなければいけません。ただし、ナスニンは水に溶けやすいので、あくぬきで水に浸すときは控えめにして、煮物や汁物など、汁ごと食べられるような料理がよろしいかと思ひます。とはいっても、夏のなす漬けの美味しさははずせません。なす漬けには、塩の他に焼きみょうばんや古りぎを入れますが、これらは、それぞれがナスニンと反応して色よく仕上げているのだそうです。化学反応なのですね。また、ナスは油炒めにしてしょう油やみそで味付けしてもおいしいですね。ナスは油をよく吸収する性質がありますので、使う油の種類などを選ぶと、油の持つ栄養効果を効率よくとることができます。最後にもう一度だけ、「ナスニンをとるためには、ナスを皮ごと食べること」ですよ。



ナスのけんちんとクジラ汁

どちらも燕市に来てから作るようになりました。ナスのけんちんは、適当な大きさに薄切りしたナスを油炒めにして、みりん、しょう油、赤唐辛子で味付けします。新潟ではそれぞれの家庭の味があるかも知れません。

クジラ汁は、塩クジラが短冊切りで小さなパックに入って店頭で並んでいるときに作ります。ナスとじゃがいもは、塩クジラとの相性がよく、古くから新潟で食べられてきた郷土料理です。

短冊切りの塩クジラに熱湯をかけて油抜きする。適当な大きさに切ったナスとじゃがいもを水に入れ火にかけ、煮えたらみそとクジラを入れる。我が家ではここまでですが、最後にみょうがを入れる家庭もあります。



おたより紹介コーナー

前回のミヤコメールを読んだ感想をいただきました。どうもありがとうございます。

✉ 三郷市にお住まいの馬場さま

「オムライス」我が家でも良く作ります。

私は、卵は1人1ケでするので、いつもスクランブル風にしてのせています。

どうも1回に卵3ケは食べ過ぎのようで...

ちょっと変わった感じでは、オイスターソース ^{ソース} ソースをケチャップのかわりにしても Good ですよ。

Ⓜ そうですね。前にご紹介したレシピは1人前3ケの卵を使ったオムライスでした。私も食べ過ぎかなと思うときがあり、自分の分は少なめにして作っています。特製ソースは早速試してみましょ。

✉ 広島市にお住まいの工藤 秀子さま

「医食同源」いつも私が思っている事です。

はなれて暮す実家の父は粗食に耐え、

99才で大往生でした。父の姿を見て、

出されたものを何も言わずに(これが普通と

思っているのか)食べて、贅言も言わず、

いつもおたやかでした。子供にもいつも

「おじいちゃんを見てごらん。粗食が一番よ!

きちんと3食、早寝、早起きで長生きした

でしょ。」と。心のお手本です。食事の足りない

分をサプリだ、美容に良い、ヤセル...などは本当に見直して欲しい風潮です。

私が読むより、娘に読ませたいと思いました。

昔の人は「喰いカ」と言って正に「食べて治す」ですよ。

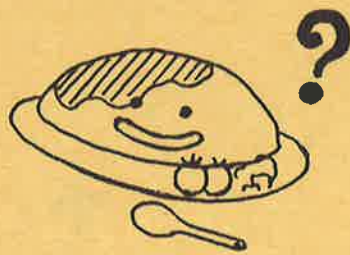
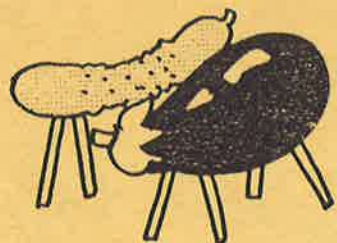
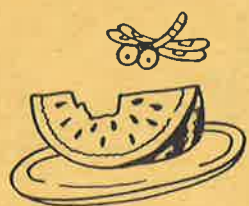


Ⓜ お父様が心のお手本、素晴らしいことと思います。

お父様の人徳はもちろんですが、きちんと3食、早寝、早起き、

まず生活のリズムがしっかりしていると、いつもおたやかでいられるのですね。

私もいつもおたやかでいられるように努めたいと思います。



おいしい食事と免疫力

ある病院の退院までの日数が、平均よりはるかに短いので、その理由を調べてみたところ、おいしい料理を出しているからとわかりました。

おいしい料理は脳に刺激を与え、ドーパミンという快樂物質を出させ、それが免疫力上昇につながるのです。

これはアメリカのデューク大学のスーザン・シフマン教授と、イレーネ・ウエドフル教授が臨床実験をおこなって得た結果で、「おいしい料理は体にいい」という俗説が科学的にも証明されました。

反対に、おいしくない料理は、体内にコルチゾームという副腎皮質ステロイドホルモンを増加させ、免疫力を低下させることが証明されたのです。

Miyaco Mail 掲示板 No.60 2007 夏号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができました。

ナスのナスニンはかなり気に入っています。少し勉強が多かったかも知れませんが、「医食同源」は永遠のテーマですので、どうかお許しください。

さて、こんなミヤコメールですが年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。

FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただくと、とてもうれしいです。


一度お知らせいただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメール等の発送のみに利用しお客様本人の同意なしに第三者へ開示・提供することはありません。

📖 参考文献: 「はてなせ、どうしてたべものクイズ」「やさしいパーティ」

🌐 参考HP: <http://www.iwashita.co.jp/>

<http://kenko.it-lab.com/>

from:  株式会社宮崎製作所 ☎0256-64-2773(代)

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

🌐 ホームページアドレス <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

📧 Eメールアドレス info@miyazaki-ss.co.jp

📖 ブログ アドレス <http://objet.blog.och.ne.jp/miyaco>