

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.83 2013年春号



こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

春は新しい生活のスタートする季節です。食生活の方も、バランスがとれ見直してみたいかがでしょうか。それでは、今回もよろしくおつきあいください。

おたより紹介

山口県にお住まいの福永さまよりおたよりをいただきました。どうもありがとうございます。

お世話になります。このたびはカタログをご送付いただきありがとうございます。早速拝見いたしました。素敵な商品がたくさんあるのですね。近所のお店に貴社商品のお取り扱いがあることがわかり、片手鍋はオガシエのソースパンかミルクパン、両手鍋は、オガシエの両手鍋かポット鍋(にしようかなと悩み中です。(大きさがいろいろあって迷っているのですが)また、ミヤコメールも同封いただき、ありがとうございます。この時代に、手書き文字にかわいいイラストの会報を出されるというのは、とても素敵なお取り組みだ"な"と思うと同時に、非常に温かい気持ちになりました。

今後ミヤコメールのご送付をお願いいたします。

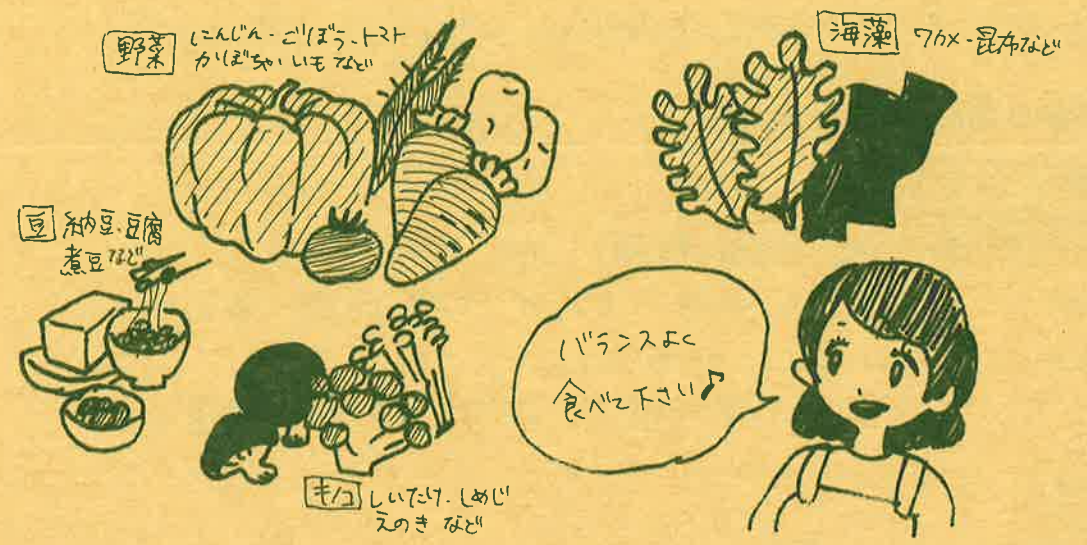


① ミヤコメール 希望の瞬間のおたよりをいただきました。とてもうれしく思います。何かのきっかけで Miyaco に資料請求してくださると、カタログとミヤコメールをお届けしています。福永さまのようにお気にめした方がご連絡くださり、毎回のお届けにつながります。これも何かのご縁、ありがたく売って行きたいと思っております。

▼服部幸應 食のキーワード 放射線物質への注意(後半)▲

① 前回は調理するときの注意などでしたが、今回はその続きを引用してお届けします。

もう一つ大事なことは、今後、われわれはどんなに注意しても放射線物質を口にしてしまう可能性があるので、日ごろから気を使ってこれらの物質がきちんと体外に排出される体質にしていくことも重要でしょう。放射線セシウムはカリウムが不足すると小腸から吸収されやすくなります。同じように放射線ストロチウムはカルシウムが不足すると吸収が高まるのです。腸からの吸収を防ぎ、便として排出するには食物繊維が豊富な野菜、豆、いも、海藻、キノコなどを積極的に食べるとよいとされています。また、放射線ヨウ素を排出しやすくするには昆布、ワカメなどの海藻類を食べるとよいのです。そのほか、活性酸素から細胞が傷つくのを防ぐポリフェノール(抗酸化物質)を多く含んでいる、ぶどう、ブルーベリー、柿などを食べることも効果があると言われています。



もちろん、過剰に気にして偏った食事をするのは体にマイナスです。日ごろから栄養バランスのとれた食事をして、体の免疫力を上げることが何よりも大事なことです。栄養バランスの重要性は、ずっと以前から言われてきていることですが、より一層気を使うべき時代になったのではな"い"でしょうか。

① もしも放射線物質が体に入ってしまっても、それを吸収せず"に体外に排出される体質"にしておくためには、日ごろから栄養バランスのとれた食事をしていくことが重要なのですね。

▼もっとわかめが必要な気がする▲

服部先生のお話から、カリウム、カルシウム、食物繊維系を多く含んでいて、放射能生体毒素を排出しやすくするために、わかめが良いように思います。もちろんわかめだけに偏ろうとしているわけではありません。今まで意識して摂ることが



なかったのに、このチャンスにわかめレシピを増やすのもよろしいかと思っております。

そこで早速「食べて元気！」からわかめを使ったレシピを書き出してみたとこ。

- | | |
|----------------|-------------------|
| ① じゃこわかめのふわふわ卵 | ⑥ わかめときゅうりのサラダ |
| ② 豆腐とわかめのみそ汁 | ⑦ わかめと長ねぎのみそ汁 |
| ③ わかめご飯 | ⑧ わかめと春雨のサンラタン |
| ④ わかめといかの黒酢炒め | ⑨ わかめと野菜のバルサミコモリネ |
| ⑤ わかめときのこの炒め物 | ⑩ わかめの卵焼き |

以上、10レシピ載っていました。この中からひとつご紹介したいと思います。

▼わかめと春雨のサンラタン▲

材料(2人分)

- わかめ(乾燥)…4g ○春雨(乾燥)…20g ○卵…1個
- しょうが…1片(10g) ○ごま油…大さじ1 ○塩、こしょう…各少々
- A(鶏がらスープ400ml、しょうゆ、酒 各大さじ1)
- 酢…大さじ2 ○水溶き片栗粉…大さじ1 ○ラー油…適量

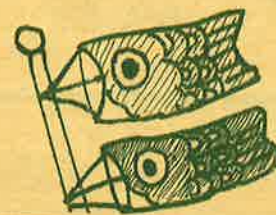
作り方

1. しょうがはせん切りにし、春雨とわかめはたっぷりの水でもどし、食べやすい長さに切る。
2. 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、香りが出たら春雨、わかめを加えて、さっと炒める。Aを加えて春雨がやわらかくなるまで煮こむ。
3. 酢を加えて、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。溶き卵を流し入れ、さとかき混ぜる。
4. 器に盛りつけ、お好みでラー油をたらす。

① す、はくて辛い、一本に効きそうなスープです。わかめのフコイダン(水溶性食物繊維物の一種で、又ルルとした成分のこと)は酢と一緒に食べることで体に吸収されやすくなるそうです。

▼5月5日は▲

代表的で最も知られているのは「こどもの日」かと思いますが、5月5日は「わかめの日」でもあります。「こどもの日」にちなんで、子供の成長、発育に欠かせない栄養分を豊富に含んだわかめをたくさん食べてもらおうと、日本わかめ協会が1983年(昭和58年)に決めました。また、この日は新わかめが市場に出回る時期ということもあるようです。



Miyaco Mail・掲示板 No.83 2013 春号

今回はわかめにスポットをあててみましたが、わかめを常食にしているのは日本、韓国、北朝鮮の3か国に限られているのだそうです。多くのわかめを産出する中国も対日輸出用に向けていて、ほとんど食べていないそうです。健康栄養食品ともいえるわかめなのに、もったいないことですね。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。もしも売れ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下さい。FaxやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただける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の開示、提供することはありません。

参考HP: 日本わかめ協会

参考文献: 「食べて元気!」(株)デアコステア・ニ・シヤロン

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
- Eメールアドレス
- ブログアドレス

<http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

info@miyazaki-ss.co.jp

<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>