

## コラム

# 若々しく過ごす食生活について

同じ年齢の人でも老化のスピードが速い人と、遅い人がいます。老化のスピードが遅く若々しい人はどのような食生活なのか考えていきたいと思います。

- 加工肉（ハム、ソーセージ等）
- 油で揚げた揚げ物
- 清涼飲料水
- 菓子類
- ファーストフード



「糖化」や「酸化」において、人は老化していきます。上記の食べ物は、「AGE」という老化促進物質が溜まりやすいです。

老化の原因「AGE」はどんな物質なのか。糖化しやすい食事をたくさん食べると、余った糖質が体のたんぱく質と結合して、老化促進物質のAGE（糖化最終生成物）が作られます。

AGEは分解されにくいいため、体内に蓄積していき、肌・髪・骨・血管・臓器など全身の老化を進めていきます。例えばAGEが皮膚に蓄積すると、肌の弾力が消失して、くすみ・たるみ・しわを引き起こします。

→老化のスピードを遅らせたいのであれば、下記の食品を摂取するように心掛けていきたいです。

- ①良質な動物性たんぱく質（胸肉、白身魚、卵など）
- ②抗糖化食品（ハーブ、マイタケ等）
- ③抗酸化食品（海藻類、ナッツ類等）



- ①良質なたんぱく質：糖化を促進させる活性酸素を除去し、AGEを抑制する作用が期待できます。
- ②抗糖化食品：抗糖化食品を摂ることで、AGEの生成を抑制する作用が期待できます。
- ③抗酸化食品：抗酸化作用をもつ食品を摂ることで、体の中のサビつき（酸化）を防いだり、軽減したりする作用が期待できます。



## ひな祭りの由来について

ひな祭りの由来とは？

ひなまつりはもともと上巳（じょうし）と呼ばれる五節句の1つで、災厄を払うために中国で行われていた行事が起源だと言われています。五節句は上巳の節句以外に1月7日の人日（じんじつ）の節句、5月5日の端午（たんご）の節句、7月7日の七夕（しちせき、たなばた）の節句、9月9日の重陽（ちょうよう）の節句があります。



## 3月のレシピ(1人前)

- ◎ちらし寿司
- ◎菊の花と菜の花の和え物
- ◎すまし汁
- ◎りんご

一人前あたり

エネルギー：481 kcal  
たんぱく質：19.9g  
脂質：11.4g  
炭水化物：76.9g  
食塩相当量：2.6g



## ちらし寿司(酢飯)

### 【材料】

- ご飯 ..... 130 g
- 穀物酢 ..... 3 g
- 上白糖 ..... 1.5 g
- 食塩 ..... 0.5 g
- 白ごま (乾) ..... 5 g



### 【作り方】

- ①米飯を炊き、冷ましておく。
- ②白ごまを含めた調味料を全て合わせ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。

## ちらし寿司(ちらし寿司の具)

### 【材料】

- むきエビ ..... 25 g
- 錦糸卵 ..... 20 g
- 花形人参 ..... 16 g
- 生しいたけ ..... 10 g
- 濃口しょうゆ ..... 3 g
- 砂糖 ..... 2 g
- みりん ..... 2 g
- さやえんどう ..... 10 g
- さくらでんぷん ..... 5 g
- きざみのり ..... 1 g



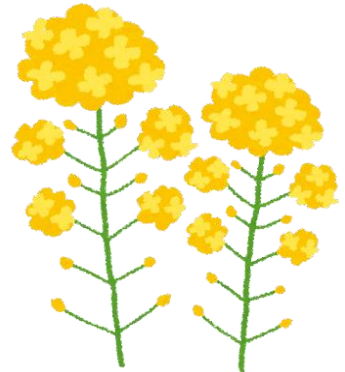
### 【作り方】

- ①エビ、人参、さやえんどうは茹で、火を通しておく。
- ②しいたけは醤油、砂糖、みりんで煮込み味を付ける。
- ③それぞれの材料は、粗熱を取り、盛り付ができるようにしておく。
- ④自分の好みに合わせ、盛り付けをしたら完成。

## 菜の花と菊の和え物

### 【材料】

- 菜の花 ..... 40 g
- 菊の花びら ..... 10 g
- 油揚げ ..... 5 g
- 濃口しょうゆ ..... 2 g
- ほんだし ..... 0.3 g
- みりん ..... 1 g
- かつお節 ..... 0.3 g
- サラダ油 ..... 3.5 g



### 【作り方】

- ①菜の花、菊の花は沸騰したお湯で火が通るまで茹で、水で冷やしておく。
- ②油揚げは細切りにし、さっとお湯をかけ油抜きをする。
- ③調味料を全て計り、材料を全て加え和えて完成。  
食べる直前に和えることで、より美味しく仕上がる。

## すまし汁

### 【材料】

#### すまし汁の具

- つみれ ..... 10 g
- 糸みつば ..... 10 g

#### すまし汁

- 水 ..... 150 g
- ほんだし ..... 0.5 g
- 濃口しょうゆ ..... 1.5 g
- 料理酒 ..... 2 g
- 食塩 ..... 0.4 g

### 【作り方】

- ①すまし汁を作り、火を通したつみれを浮かべる。
- ②三つ葉は軽くお湯にくぐらせる。
- ③三つ葉を結び、乗せて完成。

