



健康と栄養だより



山の恵みの山菜で健康に!

厳しい寒さが和らぎ、若芽が芽吹く暖かい春になってきました。冬の間は体温を保つために体内に栄養をため込んできましたが、暖くなるにつれて新陳代謝が活発になってきます。気温の変化が大きいいため自律神経も乱れやすく調子を崩しやすいこの時期、ため込んだ脂肪や毒素・老廃物をスムーズに排出させて体を目覚めさせるために、昔から健康を支えてきた山菜の力を見直しましょう。



【 山菜の栄養 】

山などに自然に生えている植物を山菜と言います。自生している山菜は低カロリーで**食物繊維**が豊富なうえに自然の力強い恵みが詰まっています。種類によってはビタミン・ミネラルも野菜並みに含まれている物もあります。山菜は干して乾燥させることで保存性が高まりカリウム・鉄・カロテンなどの栄養がかなり増えてきます。



【 山菜の灰汁 】

山菜には苦味や渋味、えぐみなどの灰汁（あく）成分が含まれています。香辛料に使われる好ましい灰汁もありますが、食べると消化吸収を阻害したり体に害を及ぼす灰汁もあります。「**わらび**」にはそのまま食べると摂取したビタミンB₁を分解してしまい中毒を起こす成分が含まれています。お湯に重曹を入れて茹でるなどして、灰汁抜き処理を十分にしましょう。



【 山菜の苦味 】

春を代表する「つくし」「うど」「ふきのとう」などは独特の苦みが特徴です。これは**植物性アルカロイド**で少量食べることで胃腸の働きを活発にし、肝臓や腎臓の機能を高めて有害物質や老廃物を排出させてくれます。冬の間ため込んだ余分な物を上手く体外に排出して体を浄化させ、春の体調不良を予防しましょう。



【 山菜のポリフェノール 】

山菜の特徴は野菜よりも多い独特の香りや苦味です。これらの成分はポリフェノールで強い**抗酸化作用**があり、さまざまな病気の原因となる活性酸素を除去してくれます。年齢を重ねたりストレスが多いと体の中の活性酸素を除去する働きが低下してきます。ポリフェノールや食物繊維の多い植物性食品の摂取が減少していることも生活習慣病増加の要因になっています。病気予防のためには活性酸素を減らす働きがあるポリフェノールなどの抗酸化物質を多く含む食品を増やすことが大切です。

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店
小野田店 駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局



平成28年4月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美