

# すこやか通信

続・日本の食卓 6月

## アスパラガス

アスパラガスは歴史が古く、2000年以上前から栽培されています。ヨーロッパや西アジアに自生していた頃は、利尿剤や鎮静剤に用いられていました。アミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は最初にアスパラガスから発見されたもので、疲労回復や新陳代謝をよくする役割があります。また、アスパラガスの穂先に含まれる「ルチン」は、血管を強くして血圧を下げます。さらに、オリゴ糖、ビタミンA、ビタミンCも多く含まれています。

アスパラガスは、日光に当たって栽培されたグリーンアスパラガスと根から何センチも土を盛って日光に当てないように栽培されたホワイトアスパラガスがあります。日光に当たった分グリーンアスパラガスの方が栄養的に優等生です。

アスパラガスは根を植えてから3年目にやっと収穫ができるようになります。そのため根は糖度が高く、養分を沢山蓄えています。毎年、収穫期を終えると伸びるだけ伸ばして、次の収穫のために根に養分を蓄えさせます。

### グリーンアスパラガスのおすすめメニュー

#### グリーンアスパラガスの味噌マヨネーズ和え

- 1人分の栄養価：エネルギー；151kcal たんぱく質；14.6g 塩分；0.6g 脂質；7.2g
- 材 料 (2人分)：グリーンアスパラガス 大4本(約100g)、鶏ささみ肉 2本(約100g)、酒 適量  
レモン汁 適量
- A [ 西京味噌 大さじ3/4(約14g)、すりごま 大さじ1(約10g)  
砂糖 小さじ1強(約4g)、マヨネーズ 大さじ1弱(約10g) ]
- 作 り 方：①鶏ささみは筋を取って半分に開き、酒をまぶしておく。  
②グリーンアスパラガスはたっぷりの熱湯に塩ひとつまみを加えてゆでる。ゆであがったら冷水に浸し、水気をきって約2cmの長さに斜め切りする。  
③②のゆで汁で鶏ささみをゆで、細かく裂く。  
④Aを混ぜあわせ、②③を和える。  
⑤皿に盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。



80歳まで自分の歯を20本以上

80・20運動

### 6月4日から歯の衛生週間です！

虫歯予防のために

フッ素やカルシウムで歯を強くしましょう  
歯はリン酸カルシウムを主成分にしています。これにフッ素が作用して「フッ素apatite」という強い結晶に変化します。丈夫な歯を作るためには、カルシウムとたんぱく質が必要です。

歯磨きの習慣をつけましょう  
起床後は口の中の菌が増えています。朝食後とともに朝食前にもブラッシングでプラーク(歯垢)を除去すると効果的です。

砂糖を多く使った食品を食べた時は、口の中から砂糖を早く無くしましょう  
砂糖は虫歯になりやすい食品です。甘いものを食べた後は、お茶で口をすすぐ等してください。

キシリトールを上手に利用しましょう  
キシリトールは虫歯になりにくい甘味料です。

よく噛みましょう  
よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、唾液の働きで歯を保護します。

定期的に  
歯科医のチェックも  
忘れずに!!

