

きずな食レシピ[®] NO6

◆健康的な体作り♪

私たちが生命活動を維持するには食べ物から栄養やエネルギーを摂取する必要があります。その為には、消化・吸収・代謝・排泄をつかさどっている消化器官を健康に保つ事が何より重要です！

■胃腸強化★ →胃粘液の分泌を高めると◎

■**うなぎ** → 粘膜を強化するビタミンAが豊富。また、強い抗酸化作用のあるビタミンEも含み胃潰瘍や胃炎の原因となる活性酸素を除去し胃を強くしてくれます。

■**かぼちゃ・ほうれん草・人参などの緑黄色野菜、レバー・卵・牛乳** → 粘膜を強化するビタミンAが豊富。

■**山芋やオクラなどのネバネバ食品** → ネバネバ成分はムチンという多糖類で、粘膜を潤して強化する働きがあります。ムチンを摂取することで胃粘膜の強化によって胃壁を保護し、胃潰瘍や胃炎の予防改善に効果を発揮します。ただし、ムチンは水溶性で熱に弱いという性質があるので加熱しすぎない事が大切です。もしくは、汁ごと食べられるスープや味噌汁・鍋物での摂取がお勧め★

■**キャベツ** → ビタミンUを多く含み、胃腸の粘膜を健康に保つ作用を持っています。胃腸の粘膜の組織を作り、壊れた組織の修復をし胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防します。

■**生姜** → 胃を温め消化活動を活発にします。

■**大根・かぶ** → 消化酵素であるジアスターゼを多く含みます。

■**リンゴ** → 消化を助け胃を保護する働きがあるペクチンや有機酸を含みます。



今日の1品 たっぷりキャベツのポトフ★

材料:(約2人分) *各量 お好みで変えてください。

キャベツ 1/4個、スナップえんどう 6本、ウインナー 4本、水 カップ2、にんにく・生姜(チューブ) 各小1/2 ずつ、コンソメ 固形状1個、塩コショウ 少々

- ① キャベツはくし形にカットし、スナップえんどうはスジを取る。
- ② 鍋にキャベツ・水・コンソメを入れ蓋をして火にかけ、煮立ったら中火で25分煮る。
- ③ ウインナー・スナップえんどう・塩コショウ・にんにく・生姜を加えさらに5~6分煮込み完成★

キャベツには、胃にいい成分がもう一つあることが最近の研究でわかった。「キャベツを切ったり、かみつぶしたりすると、キャベツ中の酵素が働いてリゾホスファチジン酸(LPA)ができる。これに細胞を増殖させて胃の修復を促す働きがある」(徳島大学薬学部の田中保准教授)。これらの成分のおかげで、キャベツは「食べる胃腸薬」ともいえる作用を発揮する。ただし、ビタミンUもLPAを作り出す酵素も熱に弱い。「生でよく噛んで食べる」ことが重要