

29 回

平成 31 年 4 月 29 日

ドクター統合

そして、日本人がよく味噌汁に入れる具が、わかめです。

わかめにも、食物繊維が豊富に含まれています。

わかめの食物繊維は、水に溶けないセルロースという不溶性の食物繊維と、水に溶ける先ほどお話ししたアルギン酸という水溶性の食物繊維があり、健康維持にプラスに働きます。

また、わかめやひじきなどの海草類は、ビタミン B 1 2 とカルシウムを豊富に含んでいます。

ビタミン B 1 2 は、脳の神経細胞の働きを活発にして、記憶力と集中力を向上させる働きがあります。

カルシウムは、骨粗鬆症、高血圧、大腸癌の予防に役立ち、神経をしずめて、イライラを防ぐ作用があります。乾燥したわかめを味噌汁に入れると簡単なので、私は毎日摂っています。

ミセス右脳

日本人は昔から食事で健康をうまく維持していたのですね。

その知恵には感心するばかりです。では、きのこなどの山の物はいかがでしょうか。

ドクター統合

きのこ類については、我々がおそらく一番手軽でよく食べているしいたけについてお話ししましょうか。まず、エリタデニンという成分がしいたけには含まれています。

エリタデニンは血中のコレステロール量を低下させ血液をさらさらにし、動脈硬化の予防効果があります。

しいたけの旨み成分はグアニル酸ですが、健康にいいことは昆布と同じです。

さらに、しいたけにはビタミン D が豊富に含まれています。ビタミン D は、骨粗鬆症、糖尿病、癌を予防し、精神の安定にも効果的です。

βグルカン、しいたけなどのキノコ類に含まれる多糖体ですが、免疫力を高めて癌細胞の発育を抑えるのみならず、コレステロール値を下げ、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。

レンチシンというしいたけの成分は、血液中の過剰な中性脂肪やコレステロールを体外へ排出し、やはり動脈硬化を予防します。

最後に、しいたけには水に溶けにくい不溶性食物繊維が多く含まれ、これも健康維持につながります。

このように、しいたけにはさまざまな健康にいい有効成分が含まれており、昔から薬として中国では重宝されてきました。

いわゆる医食同源ですね。

しいたけも乾燥した物をもどすだけで簡単にさまざまな料理に使えますので、私も積極的に摂っています。

ミスター左脳

日本食が本当に体にいいことがわかりました。我が家もできるだけ日本食にすると、両親の病気の改善にも役立ちそうです。

---

農業ポータルサイト「農業JAPAN」メールマガジン 一