「ありうむ倶楽部 NEWS」では、身体のしくみや栄養成分の働きなど健康づくりに関する情報を中心にわかりやすく紹介いたします。健康は“調和のとれた食事”と“適切な運動”と“十分な休養”によって支えられます。生活のリズムを大切にして、健康で楽しい毎日をお過ごしください。

■シリーズ『野菜・野草の花』9月は「蕎麦の花」です。

監修 ㈱北海道バイオインダストリー 主任研究員 斎藤昭彦

蕎麦の花

蕎麦の原産は中国北東部、南部山岳地帯、中東など諸説ありますが、日本に伝わったのは古く、縄文時代の地層から花粉が発見されています。奈良時代になると食事としての記録があり一部に広まっていたようです。ただ、この時代は製粉の効率が悪く、鎌倉時代に入って水車を利用した製粉技術が伝わってから食糧として普及が進んだようです。蕎麦はタデ科の一年草で秋にかけて白や淡いピンクの花をつけます。

五穀と栄養

今年の十五夜は9月12日です。中秋の名月を仰ぎ、秋の夜長に風情を感じる季節がやってきます。この時期は収穫期にあたり五穀の豊穣を願う大切な時期でもあり、ここを境に豊穣祈願や収穫祝の祭りが目白押しとなります。「お月見」には今でも薄の穂を立て、団子や里芋、枝豆、栗、果物、御神酒などを供る習慣が日本各地に受け継がれています。「芋名月」とも呼ばれるように秋の旬を楽しむ季節の到来です。一方で、気候の変わり目で体調を崩される方も多いので健康管理が大切です。
今回は、お月見の習慣や五穀の栄養についての特集です。

団子でダンス？

団子は遣唐使が中国から持ち帰ったとされるお菓子のひとつ「団喜（だんき）」をルーツとして、平安時代に入ってはじめて書物に「団子」の語が出てきます。しかし、鎌倉時代を経て南北朝時代までは「団子」は“だんす”或いは“だんし”と読んでいたようで、室町時代に入ってようやく“だんご”と読むようになります。食べ方も、古くは焼団子や団子汁などの形で主食の代用として食べられ、材料も粒食が出来ない屑米（くずまい）や麦、粟、キビ、栃の実など地域によって様々であったようです。十五夜に供える月見団子にも、通常は丸い形のものをピラミッド状に重ねる場合が多いですが団子を細長くして餡（あん）を巻いて「衣かつぎ」（里芋を皮付きのまま蒸したもの）を模したものがあり地域の個性があります。

衣かつぎ

のたもち

月見団子の材料も地域で様々と前述しましたが、地域といっても東日本、西日本などの大くくりではなく、一つの県でも何パターンもあり“家伝”のような細分化です。白玉粉や米粉を原料としたものや、“のたもち”と言ってご飯と枝豆を材料とする“おはぎ”、米粉と小麦粉、もち米を使うなど様々です。

【地域の月見団子の材料】
通常は白玉粉を使った団子ですが変り種をちょっと紹介します。
■長野県：白玉粉だが形状は赤血球のようにへこみがある。
：のたもち→枝豆をつぶした“おはぎ”
■大阪府：米粉の団子にこし餡をまぶす
：米粉と小麦粉で団子をつくり里芋といっしょに煮る
■和歌山県：米粉の団子にきな粉をまぶす又はきな粉団子の串
■高知県：米、米粉でつくった柏餅を供える

五穀と栄養

五穀とは一般的に、米、麦、粟、稗、豆または黍（きび）などを指しますが、古事記、日本書記でさえ記述に違いがあるように時代や地域で内容が異なり、厳密に特定されたものではないようです。五穀といっても“粟、稗、黍”などは現代では雑穀に仕分けられています。ただ、ミネラルや食物繊維などの栄養成分が豊富ですので立派な健康食と言えるのかもしれません。

普段食べているお米（精米された白米）との栄養価は格段の開きがありますが、特に多く含まれるのが、亜鉛、マグネシウム、カリウム、リンです。それらは右表のとおり大切な栄養素です。

亜鉛	ナトリウムと共に浸透圧を維持したり水分を保持します。また、ナトリウムの吸収を抑制し、尿への排泄を促し血圧の上昇を抑制します。筋肉の働きもよくします。
マグネシウム	味覚を正常に保ち皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素で、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
カリウム	骨の形成や歯の形成に必要な栄養素で、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。
リン	カルシウムやマグネシウムと結合して骨や歯を形成します。また、ビタミンB1、B2と結合して、糖質の代謝を高めます。

※写真の比率は一定ではありません

大切な栄養を含む雑穀ですが、これだけではビタミンが不足します。野菜や果物も食卓に乗せましょう。そして、マルチビタミンのアリウムエクセラも忘れずに。

雑穀料理に挑戦！　簡単に楽しめる雑穀料理を紹介します。お試しください。

黍とじゃがいものケーキ

■材料（2人分）
- 炊いたもちきび…茶碗1杯分　・じゃがいも…1個
- ベーコン…適量　・チーズ（ピザ用）…適量
- オリーブオイル…大さじ2　・塩…適量
- 胡椒…適量　・パセリ…適量

■作り方
1）フライパンで油を熱してベーコンを炒めて一度皿に取り出しておく
2）じゃがいもは皮をむいてすりおろし、炊いたきびとベーコン、チーズと一緒に混ぜ合わせ、塩・胡椒で味付けをする
3）2を丸く成形してフライパンで両面を焼く、きびが油を吸うので場合によってはオリーブオイルを加える
4）最後にパセリをふりかける

稗入りワンタンスープ

■材料（2～3人分）
- 炊いたひえ…100g　・にら…1/4本
- ワンタンの皮…12枚・鶏がらスープの素…大さじ4
- 水…600ml　・醤油…少々　・胡椒…適量
- 塩…適量

■作り方
1）炊いたひえと、刻んだにらを混ぜておく
2）ワンタンの皮で1を包む
3）鍋に水・鶏がらスープの素を入れ煮立てる
4）鍋に2をいれて、ワンタンの皮が透き通ったら醤油などで味を調える

※ただしカロリーは白米同様にありますので、ダイエットしている方は食べ過ぎに注意です。

栄養機能食品　アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きています。

ギョウジャニンニク

タマネギ

アロニアベリー

グレープシードオイル

マルチビタミン

アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

タマネギ健康成分の２つの特許

抗酸化成分ＤＰＴＳ（ジプロピルトリスルフィド）の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』（特許第 3725079 号）
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第 4139677 号）

機能性複合素材の新・相乗効果

■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。

■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コールセンター　0120-933-695
月～金の平日のみ受付 10：00 ～ 18：00
※土・日・祝日はお休みとなります

ホームページ　http://www.polestarinc.jp/club/
FAX　011-816-7292