

ありうむ俱楽部NEWS

http://www.polestarinc.jp/club/

ひと粒にたくさんの
健康を詰めて、
アリウムエクセラは
北海道からお届けし
ています。

2011年
12月号

「ありうむ俱楽部 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“諦和のとれた食事”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』

12月はアロエの花です

監修 横北海道バイオインダストリー 主任研究員 斎藤昭彦



アロエの花

アフリカ原産、百合科。

Aloe (アロエ) の名はアラビア語の「alloeh (苦味のある)」のことばから来ている。

橙色の花をつけるが鉢植えなどは咲かないものもある。葉は肉質でギザギザがあり、ごく苦いが、別名「医者いらず」と言われるように整腸や胸やけ、やけどに効くとされている。日本で栽培されるのは、ほとんどが「木立（きだち）アロエ」という種類。

葉っぱの幅が広い「アロエ・ベラ」という種類もある。ヨーグルト製品等で使われるはこちら。葉っぱは苦くない。

季節の栄養食

いよいよ12月です、あなたの2011年はどんな年でしたか？世界は大きく動きました。チニジア、リビアをはじめアラブ諸国の民主化革命、9.11同時多発テロの首謀者ビンラディンの殺害、ユーロ圏の経済崩壊不安、タイの大洪水による日本企業の甚大な損害。一方、日本国内も大変な一年でした。人間は自然の前に無力であることを再認識させられた東日本大震災、それに伴う福島第一原発事故。がれきの処理・放射能除染など今後数十年かかる復興への道のりの不安、戦後最高値を記録した円高、TPP問題など、不安要素は枚挙にいとまがありません。私たち生活者は、せめて健康で激動の時代を乗り切る強い“心と身体”をつくり、希望を失うことなく新しい年を迎えたいたいものです。

12月の行事食「冬至」

師走12月は行事が目白押しです。最大の行事は何と言ってもクリスマス。街にクリスマスソングが流れ始めると、なんとなく楽しい気持ちでケーキの予約をしなければ！」とせかされる気持ちになります。それに比べると、日本の行事は、おこそかに針供養、冬至、天皇誕生日、大晦日と続きます。ただ、楽しさもあります、「冬至かぼちゃ」や「年越しそば」など行事食は家族団らんの楽しみです。

そこで「冬至かぼちゃ」をちょっとだけ掘り下げます。冬至に“かぼちゃ”を食べる習慣は江戸時代に始まったとされていますが、時代がその習慣に一味加えたようです。地域によって「かぼちゃ」だけを食べる地域(①)、「かぼちゃと小豆の煮物」にする地域(②)、その組み合わせで“ぜんざい・お汁粉”的に甘くして食べる地域(③)などに変化しています。



③の、お汁粉の中に入れたような甘い「冬至かぼちゃ」は北海道地域で食べられていることが多いようです。

かぼちゃは冬野菜？

皆さんご存知の通り“夏野菜”です。因みに冬野菜とは一般に、かぶ、ホウレンソウ、ネギ、大根、白菜、ごぼうなどのことを言います。今はハウス栽培などで一年中どんな野菜でもスーパーに並びますので“旬”的感覚もなくなりつつありますね。さて、かぼちゃを冬に食べるようになったのは、長期保存ができる作物で冬場の野菜不足を補うための知恵だったのでしょう。「冬至にかぼちゃを食べると中風に

ならない」という言い伝えもあります。かぼちゃは緑黄色野菜で、βカロテン、ビタミンE、ビタミンC、カリウムなどの栄養があります。ビタミンEは抗酸化物質として活性酸素の害から身体を守り、がん、心筋梗塞、脳卒中などの生活习惯病を予防する事が期待される成分です。昔の人は、寒い冬の健康づくりとして、ビタミンなどの栄養補給が特に必要なことを体験で知っていたということです。また、βカロテンなどは「皮膚や喉、鼻、消化器官などの粘膜を正常に保つ栄養素」なので、『インフルエンザ』や『花粉症』の季節に向けて十分な摂取が必要です。

冬は旬の冬野菜を駆使しても「食事から1日に必要な様々なビタミンを摂取する」というのは難しい季節です。ですからマルチビタミンの栄養機能食品「アリウムエクセラ」を欠かすことにはできません。

調理の方法によっては栄養が摂れない

前述のようにビタミンEとβカロテン（ビタミンA）は、どちらも脂溶性ビタミンです。従って、油分と一緒に摂取しなければ十分に吸収できません。当然、生でも摂取不可能で、炒める、揚げるなどの調理が必要です。ただし、煮物の「冬至かぼちゃ」では、水溶性ビタミンのビタミンC、B1、B2やカリウム、食物繊維などは吸収されますのでご安心ください。

西洋かぼちゃ vs 日本かぼちゃ

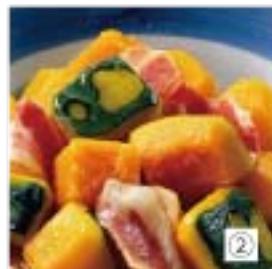
かぼちゃにはたくさん種類がありますが、栄養価が優れているのは「西洋かぼちゃ」です。庶民に広く食べられるようになったのも、甘い西洋かぼちゃが日本に入ってからのことだと言うことです。



西洋かぼちゃ



日本かぼちゃ



①かぼちゃの天ぷら、②かぼちゃとベーコンの煮物（醤油、みりんで味付け）、③かぼちゃスープ。
①と②は油分があるのでビタミンE、やβカロテンの摂取に向いています。

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。



アロニアベリー

グレープシード

マルチビタミンオイル

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渡ります。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
FAX

<http://www.polestarinc.jp/club/>

011-816-7292