ココロとカラダのヘルシーライフ Vol.11

ありうむ倶楽部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。

2012年 2月号

あけましておめでとうございます。
本年もアリウムエクセラよろしくお願い申し上げます。

「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』今月はは「花韮」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

花韮（はなにら）
アルゼンチン原産、百合科、ネギ科、ヒガンバナ科と時代によって分類が変化している。
明治期に観賞用植物として日本に渡った。通常の韮とは近縁ではないが、葉は韮に似た形状で、ちぎると韮と同じ匂いがすることから花韮と呼ばれるようになった。３ｃｍほどの小さな６弁の花を頂上にひとつだけ付ける。

漬物と栄養

２月の行事と言えば節分。大豆を炒って「鬼は外、福は内」と、子供のころから親しんできた行事です。関西地方では、この日に「恵方巻き」を食べる習慣があります。続いて、「初午」（今年は２月３日）、「ことはじめ」、「針供養」など行事はつづき、「建国記念の日」の祝日を迎えます。２月は南から“梅の開花宣言”が始まり春の便りを届けますが、一方北からは“暴風雪警報”と南北に長い日本を実感する季節です。暦は立春を迎えるとは言え、東北・北海道はまだ冬の食卓を囲んでいます。今回は、冬の保存食として“漬物”を特集します。

延喜式には既に

「漬物」と言えば京都。千枚漬け、すぐき、しば漬けは日本を代表する京の三大漬物です。すると起源は平安時代か？となりますが、実はまだ古く、飛鳥時代迄さかのぼるようです。奈良時代は僧侶が保存食として利用し、平安時代には宮中でも副菜として必需品になっています。延喜式には塩漬け、醤（ひしお）漬け、糟漬けをはじめ現存しない方法も含め7種類の漬け方が記録されています。それが室町時代に入り漬物の素材がぐっと広がり、戦国、安土桃山を経て江戸町民文化に根づくという道筋をたどります。単純に“保存”目的から始まった塩漬けは今や文化となって引き継がれている。それが日本の漬物です。

▼奈良時代にはウリ、ナスなどを塩漬けにしていた。

■解説：「延喜式」（えんぎしき）
平安中期に醍醐天皇が編纂を命じ、当時は木簡によって編纂された。政治、寺社、交通、国土、生活など全般にわたる記録と律令。その中で、諸国の物産が紹介されており、漬物も詳細に記録がされている。

塩分対策

漬物はやはり塩分が心配です。ですから、今回は漬物をどんどん食べよう！という話しではありません。けれど、昔ながらの製法で作ったものは乳酸菌が豊富に生きています。ほとんどの漬け物は、保存性を確保するために、まず塩で野菜の水分を除きますが、この塩蔵の時に発酵が進み乳酸菌が大量に増殖するということです。乳酸菌は私たちの健康づくりには欠かせない栄養素ですので是非摂取したいものです。

漬物には乳酸菌以外にも、ミネラルやビタミンなどが野菜を生で食べる以上に多く含まれます。漬物を食べる心得としては、①塩抜きできるのもはする。②塩分を排出するカリウム、食物繊維を多く摂る。③食べ合わせに、塩の強いオカズを避ける。④一度に大量に食べない。

■カブの葉は糠漬けで、カリウム1.5倍、マグネシウム2.5倍以上
■カブの根は糠漬けでカリウムは３倍近く増える
■大根はビタミンＢ１、ナイアシンが十数倍に。べったら漬けにすると、ビタミンＣは約４倍に増える

ビタミンが減ることも・・

漬物のなかには塩水に浸ることで、時間を置くほど生野菜よりもビタミンCなどが少なくなっていることもありますので、バランスの良いビタミン生活にアリウムエクセラは欠かせないところです。

▶かぶの葉は漬物でビタミンCは半減！
▶白瓜は奈良漬けにするとビタミンAはほぼ失われる。

全国の漬物を紹介します。

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。

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

ココロとカラダのヘルシーライフ　ありうむ倶楽部NEWS　発行：株式会社ポーラスターインク