

# ココロとカラダのヘルシーライフ Vol.12 ありうむ倶楽部 NEWS

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

「ありうむ倶楽部 NEWS」では食と健康に関する情報をお届けします。

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  
4月号

「ありうむ倶楽部 NEWS」は皆様の暮らしに役立つ、食と健康に関する情報をお届けします。

■シリーズ『野菜・野草の花』今月は「花梨の花」です。

監修 榊北海道バイオインダストリー  
取締役主任研究員 斎藤昭彦



## 花梨（カリン）

花梨は、ばら科の落葉高木 1,000 年以上前に中国から日本に渡来したと言われています。実は香りがよく、「カリンポリフェノール」という成分が喉の炎症をしずめ、風邪や喘息などの咳をやわらげ、タンを取る効果があります。また果糖、ビタミンC、リンゴ酸、クエン酸、

などが含まれ、中国ではその広い効用から「杏一益、梨二益、カリン百益」と伝えられています。

しかし、実はかなり固くて酸味が強く、そのままでは食べられないので、ハチミツ漬けやジャム、果実酒などに用いられます。

## 春の旬

4月に入ると、いよいよ桜も満開。お花見会場の場所取りは新入社員の大切な役目、血走った目で争奪戦が繰り広げられます。ただ、今年も景気減速のイメージや自粛ムードを引きずっていますので、無礼講で“花見に興じる”とまではいかない雰囲気が漂っています。しかし、それでは景気回復なんて到底望めません。「希望」を胸に、どんどん積極的に活動したいものです。さて、お花見と言えば「季節に感謝し、花を愛でる」が第一なのですが、私は何と言っても「花より団子」風情より実利、情緒より食欲という訳です。そこで年度替わりの4月の旬に注目します。

## 花より



ことわざの本質は別として、「団子」について少しウチク。団子の歴史はとても古く、もともと雑穀の粉に水をさし丸めただけのもので、今のように蒸したり焼いたりしていませんでした。目的は死人の枕元に供えたもので、現在の祭りや祝いに用いるものとはちょっと違うという研究があります。

古文書をひも解くと、日本で初めて「団子」という名称が現されたのは平安時代ですが、形として現在の団子に似ているものが書かれたのは鎌倉時代の「厨事類記」という書物です。この頃はすでに貴族の間では“花見”は行われており、祝いのものとなった団子が食べられていた可能性はあります。さて、お花見団子といえば「三色団子」です。色にはそれなりに意味があるようですが、緑は草餅です。ここに“旬のもの”が使われています。

現在は草餅と言えばヨモギを用いますが、かつては春の七草“ハハコグサ（御形：ごぎょう）”だったそうです。



草餅（写真左）は現在のヨモギ（写真右端）を使った草餅。御形（写真右）はヨモギに比べると若干色が淡く見えますので、昔の草餅はほんのり淡い緑色だったことが想像できます。



旬のものを食べると病気の予防効果があると言われていますが、御形は漢方で鼠麴草（ソキクソウ）と呼ばれ咳や痰を止めたり悪寒改善に良い生薬とされています。

また、ヨモギにはビタミンAや鉄分、カリウム、カルシウムなどミネラルが豊富で、漢方薬の艾葉（ガイヨウ）として食欲増進、整腸、止血、高血圧、神経痛に処方されています。どちらも旬の健康野草です。

このほかの4月の旬をご紹介します。



北海道を中心に普及したグリーンアスパラ（①）も今ではすっかり全国区になりました。アスパラは当初、花の鑑賞用として日本に輸入されましたが、現在はほぼ全てが食用として栽培されています。栄養面ではビタミンB群やカリウム、アスパラギン酸、フラボノイドを含み新陳代謝促進、疲労回復、利尿作用、動脈硬化予防、高血圧予防に良いと言われています。

フキ（②）は食物繊維、カルシウム、カリウムなどを含まますが、栄養価の面でみると決して高い数値ではありません。ですが食感を楽しむ旬の恵みとして親しみのある野菜ですね。

タケノコ（③）は多くの栄養素を含みます。葉酸、食物繊維、銅、亜鉛、カリウム、マンガン、ビタミンEなど多岐にわたります。健康面では血液をつくる働きや便秘解消の整腸作用をはじめ、抗酸化作用のほか重要なミネラル分が補給できます。

行者ニンニク（④）はすでに何度も紹介していますが、最大の特徴は硫化アリル群でアリシンはニンニクの4倍含みます。また、加熱するとアホエンができ、これらは血栓を溶かしサラサラにする効用があります。このほかにもβカロテンやビタミンCをはじめ、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルを豊富に含みます。

旬の野菜・山菜をほんの一部紹介しましたが、共通して言えることは、人間の正常な身体を維持するミネラルやポリフェノールなどが重点的に摂取できることにあります。まさに成長をはじめようとしている時季、つまり旬に植物はたくさんの栄養を蓄えているということです。是非、春を楽しみ、旬をお召上がりください。

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。



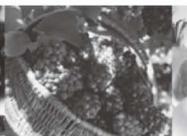
ギョウジャニンニク



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

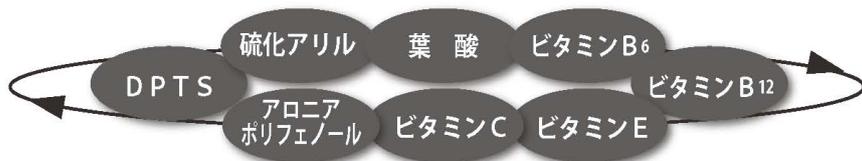
タマネギ健康成分の2つの特許

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『バイオリ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