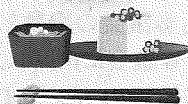


味な提言



皆さまお元気でいらっしやいましたか。町はクリスマスイルミネーションで彩られるようになってきましたね。わくわくする季節です。

さて、ここまで食品に含まれる香り、味、色成分の二次機能について話を進めてきました。今回は第三の機能、生体調節機能です。香り成分では、食品の中で比較的香りを多く含有する香辛料(ニンニクのおい成分、アリシンやレモンに含まれるシトラールなど)は抗酸化性、抗菌性をはじめ種々の生理薬理作用があります。

味成分では香辛料の辛味成分カプサイシンなどは強い抗酸化性を有します。色成分でも

⑧食品の生体調節機能

ターメリックの黄色色素クルクミンなど抗酸化作用、発がん抑制作用など多くの機能性があります。

今回は注目の栄養素、フィトケミカルを

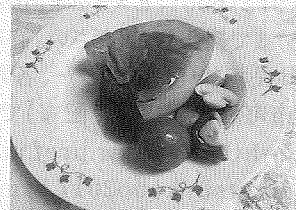


取り上げます。フィトケミカルは野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質です。強い太陽の紫外線や雨風などから

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

本日の一品



肉詰めパプリカ

〈材料 1個分〉
パプリカ黄色(赤でもよい) 1個、合いびき肉(牛・豚) 80g、生食パン20g、牛乳20g、トマトケチャップ10g、トマトソース4g、コンソメ顆粒(かりゅう)、塩、こしょう適宜、ミニトマト1個、マッシュルーム1個、スナップエンドウ2枚、油少々

〈作り方〉
パプリカは中をくりぬく/生食パンを牛乳に浸し、合いびき肉と混ぜる/塩、こしょうをし、パプリカに小麦粉を付けたら詰める/半分にカットしてフライパンに油を敷いて焼く/焦げ目がついたら、コンソメスープ、トマトソース、トマトケチャップで肉に火が通るまで煮込む(マッシュルームも入れる)

〈栄養量 1人分(1/2個分)〉
185kcal、タンパク質10.4g、脂質9.0g、塩分0.8g、ビタミンC 98mg、ビタミンE 2.3mg、葉酸50μg

身を守るために植物が自ら作り出した色素や香り、辛味、苦味などが含まれる機能性成分がフィトケミカルで、酸化を防ぐ抗酸化力、抗菌力を持つています。ストレスや不規則な生活、紫外線などの影響で私たちの体は、日々活性酸素が発生して

身を守るために植物が自ら作り出した色素や香り、辛味、苦味などが含まれる機能性成分がフィトケミカルで、酸化を防ぐ抗酸化力、抗菌力を持つています。ストレスや不規則な生活、紫外線などの影響で私たちの体は、日々活性酸素が発生して

身を守るために植物が自ら作り出した色素や香り、辛味、苦味などが含まれる機能性成分がフィトケミカルで、酸化を防ぐ抗酸化力、抗菌力を持つています。ストレスや不規則な生活、紫外線などの影響で私たちの体は、日々活性酸素が発生して

フィトケミカルで免疫力強化

本日の一品はパプリカを使ったものでトマトも添えてクリスマスの一品にもなるかと思えます。ぜひ、お試しください。では、また来週、お楽しみに。