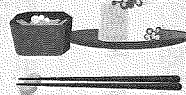


## 味な提言



読者の皆さま、お元気で過ごしてですか。

栗のおいしい季節になりましたね。栗の旬は九月初旬から種類によりますが、十一月下旬まで楽しめます。栗は、ギンナンやピーナツなどと同様に種実類に分類されます。栄養的には主成分は糖質ですが、ビタミンCやB1を含みます。栗を五個(約百粒)食べるとビタミンC三十錠(一日推奨量の三分の一弱ほど)、B1は〇・二二錠(同約五分の一)がとれます。

先週は平均寿命と健康寿命の差についてお話しさせていただきました。元気で長生きをするためには栄養が重要。では栄養って何でしょうか。

## ② 食品の機能

本日は食品の機能に触れていきましょう。

食品には、生命維持に関わる最も重要な栄養機能(一次機能)、感覚に訴える嗜好機能(二次機能)、生理作用に関わる生体調節機能(三次機能)の三つの機能があります。



栄養機能には皆さまご存じの糖質、タンパク質、脂質の三大栄養素、ミネラル、ビタミンなどがあります。

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

### 岡本 康子さん

#### 栄養バランスの考え方

主な働き	5大栄養素	多く含む食品	各栄養素1g当たりの発熱量
エネルギーの補給	炭水化物	穀類、芋類、果物、砂糖類	約4kcal
	糖質 食物繊維		
身体組織の構成	脂質	食用油脂類	約9kcal
	タンパク質	肉、魚、卵、大豆、乳・乳製品	約4kcal
生理作用の調節	ミネラル	野菜、果物、海藻、乳・乳製品	
	ビタミン	野菜、果物	

成分で、さまざまな研究がされています。栄養機能の三大要素は体を動かすエネルギーになり、この栄養素が効率よく働くためにビタミンやミネラルが補酵素として活躍します。

図. 嗜好機能は呈味成分(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五せんか? 特にこの時節、よくかんで、「あー内合成できない必須基本味のほか渋み、辛味、酸味、うま味の五せんか? 特にこの時節、よくかんで、「あー内合成できない必須味など)、香気成分、すね。この甘味はお米に含まれるでんぷんがら甘味を感じてみてくさい。

【サンマのソテー】〈材料〉質15.8袋、塩1袋、カルシウム39g、ビタミンC21g、ビタミンD6.8g、DHA・EPA約1500g

サンマ(三枚おろし)60g、めんつゆ適宜、油少々、大根(おろして50g)、青じそ、スタチン



〈作り方〉サンマはめんつゆに10分ぐらいつける。フライパンを熱し、油をひき、サンマを焼く。★三枚おろし(魚屋さんにお問い合わせ)

〈栄養素のポイント〉大根は胃の粘膜を守り消化を促進する効果がある。

# 栄養・嗜好・生体調節

補足ですが、一人暮らしの方などは、電子レンジ用の魚焼き器を使うとお手軽です。ではまた来週、お楽しみに。