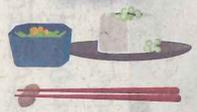


味

な提言



読者の皆さんお元気
でいらっしやいました
か。今日はクリスマス
イブ、なんだか、子ど
ものようにわくわくし
ますね。

今回は緑系のフィト
ケミカルを紹介しま
す。私の担当する栄養
カウンセリング論の
授業では、相手の心理
状態を知り、お互いの
信頼関係を築くため
に色の心理学も勉強し
ます。好きな色やその
時選ぶ色によって大
まかな性質、その時の
心理状態が推測できる
そうです。緑色は安定
感を表し、気持ちを落
ち着かせ、リラックス
させる効果がありま
す。
野菜の緑系の色素成
分はクロロフィルで
す。別名・葉緑素と呼

緑系フィトケミカル

ばれ、細胞の中の葉緑
体に存在し光合成に関
わる物質です。クロロ
フィルの構造は、酸素
を運ぶヘモグロビンと
似ていますが、ヘモグ
ロピンは鉄と、クロロ



愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

フィルはマグネシウム
と結びつきます。
クロロフィル(主成
分マグネシウム)は体
内からコレステロール
やダイオキシシンなど
の余分なものを排出す
るデトックス効果を持

デトックスや殺菌効果

本日の一品



カキとハウレンソウのグラタン風

〈材料 1人分〉
カキ3~4粒約60g、生マッシュルーム20
g、バター5g(オリーブ油、サラダ油で
も可)、にんにく1かけ、白ワイン大さじ
1/2(料理酒でもOK)、ハウレンソウ
60g、ホワイトソース:小麦粉10g、バタ
ー10g、牛乳70ml、塩・こしょう少々

〈作り方〉
バターをひいたフライパンにスライスした
にんにく、マッシュルームを入れ炒める。
カキ(塩でよく洗い水を切る)、白ワイン
を加え、十分加熱し、塩・こしょうで味を
調える。ゆでたハウレンソウをカキとまぜ
る/ソテーしたカキ、ハウレンソウなどを
ホワイトソースで絡め、器に盛る
ホワイトソース:耐熱容器にバター、小麦
粉を入れ、電子レンジでふたなしでバター
が溶ける程度まで加熱。牛乳を加えよくま
ぜ、さらに10分加熱。だまにならないよう
途中でかきまぜる

〈栄養量 1人分〉
226kcal、タンパク質6.9g、脂質14g、塩
分0.88g、ビタミンA307μg、ビタミン
K165μg、ビタミンB₂5.8μg、葉酸152
μg、カルシウム134μg、亜鉛3.5μg、鉄1.8μg

ています。その結果、
血流が良くなり動脈硬
化、高血圧の予防効
果、さらに消臭・殺菌
効果なども期待されて
います。ハウレンソウ
ウ、ブロッコリー、
シュンギク、オクラ、
モロヘイヤ、アシタ
バ、緑ピーマン、ニ
ラ、パセリなどが緑系
のフィトケミカル・ク
分が豊富なシュンギク
(寒締め)をすること
を鍋の材料に用い、心
もほっこりしてみても
いかがでしょうか。
内養分を濃縮して葉が
よ風に葉が厚くなり体

テロペンという香り成
分です。ハウレンソウ
ウ、ブロッコリー、
シュンギク、オクラ、
モロヘイヤ、アシタ
バ、緑ピーマン、ニ
ラ、パセリなどが緑系
のフィトケミカル・ク
分が豊富なシュンギク
(寒締め)をすること
を鍋の材料に用い、心
もほっこりしてみても
いかがでしょうか。
内養分を濃縮して葉が
よ風に葉が厚くなり体

本日の一品は今が旬
の縮みハウレンソウと
亜鉛を多く含むカキを
使いました。ぜひお試
しください。では、ま
た来年、皆さんが健康
でよいお年をお迎えで
きますように。