

# ワンポイント栄養学

食品名	成分	効能	備考
サバ	DHA EPA ビタミンB <sub>12</sub> ビタミンD	EPAとDHA(多価不飽和脂肪酸)は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中、高血圧など生活習慣病から身体を守ってくれる。 ビタミンB <sub>12</sub> は悪性貧血の予防や肩こりの解消に効果があると言われている。 ビタミンDは歯や骨を丈夫にする働きがある。	脂が最も乗っておいしいのは晩秋から翌年2月位まで。10~11月のものは秋サバ、12~2月のものは寒サバと呼ばれる。サバは消化酵素が強く、腐敗菌が繁殖しやすいため人によってはあたりやすい。「サバの生き腐れ」と言われるのは生きている様に新鮮に見えてもこのように内部が傷んでいることもあるという意味から。またアレルギー反応をおこすのは、ヒシチジンという物質が時間の経過とともにヒスタミンに変化してアレルギーの原因となるため。
春キャベツ	ビタミンA ビタミンC ビタミンU ビタミンK カルシウム アミノ酸 カロテン	ビタミンUは胃壁の粘膜を丈夫にし、胃や十二指腸の潰瘍を抑制する。 ビタミンKは血液凝固作用があり出血した傷口が早く塞がりダブルで潰瘍を予防する。また、骨にカルシウムを吸収させる働きがあり骨を丈夫にする。	1~3月のものは冬キャベツ、3~5月のものを春キャベツ、7~8月のものを夏キャベツに分類している。 春キャベツは巻きがゆるく、ツヤ・ハリがあり割れたり変色していないものを選ぶ。
梅干し	蛋白質 脂質 カルシウム リン 鉄分 ビタミン クエン酸	唾液の分泌を促す 食欲増進、解熱、抗菌、防腐	民間療法の一つとして梅干しを潰して額に貼り、熱を下げることや食欲増進作用があるため療養時におかゆと梅干しが供されることもある。 また、抗菌、防腐作用を利用してお弁当やおむすびに入れることもある。 ただし、漬物なので塩分が多く、食べ過ぎない様気をつける。
抹茶	カロテン ビタミンB群 ビタミンC ビタミンE かてきん ミネラル 食物繊維 葉緑素	高酸化作用 ガン予防 免疫力の増進 高不妊効果 コレステロール低下 血圧上昇抑制 血糖値上昇抑制 食中毒予防 脱臭作用(口臭予防)	- カロテンは人参の12倍 ほうれん草の6倍 茶どころ静岡の人々のガン死亡率は非常に低い。一日10杯以上の緑茶を飲む人は3杯以下の人と比較して発ガンの危険率が低下するという報告もある。 中国、上海の調査では緑茶を飲む習慣が食道ガンの危険率を低くしていることが明らかになっている。