

# かごしよく通信

昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれる日が増えてきました。進学や進級に向けてやる気にみなぎっている方も多いのではないのでしょうか？新生活を元気で迎えるためにも身体の調子は整えておきたいものです。免疫力アップや、体調を崩した時に炎症を抑える成分として『抗酸化力』という成分があります。知識を正しく身につけ、新しい環境でも自分のパフォーマンスや、実力を最大限に発揮出来る、身体作りを心がけましょう！

## ！ 活性酸素、過剰に増えていない？

身体に取り込んだ酸素の一部は、他の分子と結合して高い酸化力のある **活性酸素** になる。活性酸素が過剰に発生したり蓄積されると体内の細胞が錆るような状態が続き、シミ・シワや生活習慣病などの疾病の原因にもなる。



## 💡 抗酸化力に注目！

抗酸化力とは、活性酸素を無害化したり、酸化ダメージから体を守る力



## ? 抗酸化力をアップさせるには？

- ✓ 抗酸化作用のある食品を摂取する
- ✓ 活性酸素を増やす要因を減らす

## ✓ 抗酸化力を上げるためにとりたい栄養素

### ビタミンC

◎熱で壊れやすいので生食か、火を通しすぎない様にする。

緑黄色野菜

いちご キウイフルーツ

### ビタミンE

◎過剰摂取に注意。野菜に多いので、炒め物にすると他のビタミン類もとれる。

うなぎ かぼちゃ

アボカド 植物油

ナッツ類

### ポリフェノール類

◎持続効果は短いのでこまめに摂取すると良い。

プルーン りんご

緑茶 赤ワイン

ペットボトル飲料より、淹れたてが良い◎

紅茶

### カロテノイド

◎油性なので油を使った調理法が良い。

パプリカ みかん ほうれん草

トマト しそ

### ミネラル類

◎水に溶けやすいので汁ごと食べる料理が良い

納豆

海藻類 魚介類

## ～今月のレシピ～ 冬はほっこり、夏はサッパリ うなとろろうどん

【依頼元】 info@ryouseikai.jp  
医療法人良整会 よしのぶクリニック  
【発行元】 info@kg-sport.com  
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(2人分)

|              |        |
|--------------|--------|
| 冷凍うどん        | 2玉     |
| 鰻の蒲焼き        | 4切れ    |
| 蒲焼きのたれ       | 適量     |
| 大葉           | 適量     |
| 練りわさび        | お好みで   |
| 山椒           | お好みで   |
| ★山芋          | 正味200g |
| ★だし醤油 (3倍濃縮) | 大さじ4   |
| ★水           | 大さじ4   |

## 紫蘇や山椒で味変を楽しむのも◎



### ～作り方～

- 1 温かいうどんを食べたい場合は、手順2以降の作業が終わってから、冷凍うどんを小鍋で湯がき、薄味で味付けをつけておく(分量外)。冷たいうどんを食べたい場合は、冷凍うどんを電子レンジで加熱し、冷水でしめて水気をきっておく。
- 2 ★をよく混ぜ合わせておく。
- 3 鰻の蒲焼きは電子レンジなどで温め、蒲焼きのタレを絡めておく。
- 4 器に1. の温かいor冷たい、うどんを盛り付け、大葉と鰻を載せる。
- 5 お好みで練りわさび、山椒を添えれば出来上がり。

## 💡 おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 鰻に豊富なビタミンEは 抗酸化作用の他、肌の健康維持や血行促進の作用があるので、乾燥する今の季節にはおすすめです。
- ♪ いわしの赤ワイン煮ではミネラル類やポリフェノールを同時にとれるのでオススメ。圧力鍋で作れば小骨も食べられるのでカルシウムもとれます。
- ♪ 山芋の栄養素の働きにはコレステロール値、血糖値を下げるを効果や、高血圧や動脈硬化を予防する働きもあり、滋養強壮にも良いとされます。

次号は「筋力トレーニング」です。

抗酸化力