

あき乃だより



第 37 号

平成 27 年 10 月発行



意外と知らない
豆知識

さわやかな秋となりました。天気予報では「気温差が大きくなるので体調管理に気をつけましょう」という言葉を聞くことが多いですが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

今月号は免疫力を高める「野菜スープ」についての豆知識をご紹介します。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※七海 Dr. の午前の診察は 9:30~となります。

※七海 Dr. の診察、16・23日（金）お休み、10月13・20日（火曜）に診察日変更。

※第1金曜日は奥山の一診となります。七海の日曜日は基本的に第2～5金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

※9月より、**日曜日の診察は完全予約**となりました。当日でも必ずお電話にてご予約お願い致します。

◆インフルエンザ予防接種のお知らせ◆

ご予約の受け付けは10月1日から、お電話、または窓口にて受付開始。
接種は10月15日からとなります。

料金：3500円 / 回（高校生以上）

* 詳しくは当院ホームページ、または窓口までお問い合わせ下さい。

私ごと（当クリニック管理栄養士）であります。友人から「ファイトケミカル野菜スープ」というスープを教えてもらい早速作って家族みんなで飲んでいました。材料もそろえやすく、作り方も簡単です。

このスープにはファイトケミカル（注1）がたっぷり溶け込んでいて、体に良い成分がしみ込んでいくことが実感できます。

スープにすると野菜のファイトケミカルの8割～9割が溶けます。



使う野菜はいつでも手に入る野菜で作り方もとっても簡単ですので普段、お料理をしない人でも実践できますし、冷凍保存もできます。

（注1）ファイトケミカルとは？

「ファイト」はギリシャ語で「植物」という意味。「ケミカル」は化学成分という意味。

植物が作りだした天然の機能性成分のこと。野菜に含まれる色素や香り、辛み、苦み等の成分。次の3つの作用があります。

抗酸化作用 体をさびさせない作用。血管や皮膚の老化を防ぐ

抗ガン作用 発ガン物質に対抗し免疫細胞を活性化させる

免疫の増強、調整作用 免疫細胞の数を増やし働きを強化する。

免疫のバランスを調える。

キャベツ、タマネギ、ニンジン、カボチャの4種の野菜が基本です。



★ファイトケミカル入り野菜スープの作り方★

材料1人分(野菜 400g) *厚生労働省の野菜の摂取目標は1日 350g 以上

キャベツ……………100g
タマネギ…………… 100g
ニンジン(皮つき) ……100g
カボチャ(皮つき) ……100g
水……………約1ℓ

野菜は皮ごと使う

*外側の皮の部分にはファイトケミカルが最も多く含まれているので野菜は皮ごと使います。

～作り方～

- ① キャベツ、タマネギ、ニンジン、カボチャを100gずつ用意する
野菜をよく洗い、それぞれ食べやすい大きさに切る。
ニンジンとカボチャは皮をつけたまま切る
- ② ①を鍋に入れ、野菜が隠れるくらいの水(約1ℓ)を加える
鍋はふたがしっかりできるものがよいです
- ③ 有効成分が飛ばないようにふたを閉め、強火にかける
- ④ 沸騰したら火を弱めて、ふたをしたまま約20分煮る

ふたがしっかりできる鍋

原則として食塩や調味料をしません。野菜の旨味でおいしくいただけると思います。黒こしょう、カレー粉、乾燥ハーブを加えてもよいです。

～基本の飲み方～

野菜スープは、食前や食間など空腹時がよいです。

特に朝食前に飲むとファイトケミカルが体内に吸収されやすくなります。

太っている人、糖尿病の人は、食事の最初に飲むと食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

夏は冷たくして飲んでもよいです。

スープ(煮だした汁)には8~9割のファイトケミカルが溶けだしていますのでなるべく残さず飲むとよいです。

スープの具は最後にかつお節やポン酢少々などで食べると美味しく食べられます。

～飲む量～

健康的に過ごしたい人…1日 200ml(1回の目安) × 1~2回

免疫を高めたい人……………1日 200ml(1回の目安) × 3~4回

ダイエット、生活習慣病が気になる人…1日 200ml(1回の目安) × 2~3回

作り方も簡単でアレンジもきくので是非お試しください。

