

くらしに プラス+

おうちでエコ活

丸ごと食べる「ホールフード」を学ぼう

野菜の皮や芯など、捨ててしまいがちな部分も丸ごと活用することで、栄養素を余さず摂取できます。今回は食品ロスを減らし環境にも優しい、ホールフードについて紹介します。

今回の先生 一ノ木 菜摘さん

管理栄養士
ちまたにある健康情報について、科学的根拠を基にできるだけ分かりやすく伝えるため、ヘルスケアライターとして活動するほか、コラムの監修・講師なども行う。得意ジャンルはダイエットや生活習慣病など。



ホールフードとは？

ホールフード (whole food) とは、野菜や果物、穀物、肉や魚などの皮や骨も含めて丸ごと食べること。そうすることで皮や芯、葉などに含まれる栄養素を余すことなく摂取でき、SDGsの目標にも掲げられている食品ロスの削減にもつながるとして、今注目を集めています。

ホールフードのメリット

食品を丸ごと食べるので、可食部が増えて食費の節約につながります。また、過剰、生ごみは水分を含むため、焼却するのに多くのエネルギーを必要とし、多額の処理費用もかかりますが、その費用を削減することができます。食品ロスを100t削減できれば、46tもの二酸化炭素の排出を削減できるとわれています。

ホールフードを実践してみよう

野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などは料理のときに捨ててしまいがちですが、多くは食べることができ、豊富な栄養素を含んでいます。生では硬くて食べづらい皮や芯は、じっくりと煮ることで食べやすくなり、食物繊維や煮汁に溶け出したビタミン、ミネラルを摂取することができます。

POINT 泥汚れや残留農薬が気になる方は、汚れをタワシですって落としたり、野菜用洗剤で洗い落としてください。

1 野菜丸ごとポトフ

よく汚れを落とした皮付きのにんじんやトマト、硬い芯が付いたままのキャベツ、ブロッコリーの茎などもそのまま一緒にコンソメで煮込めば、スープに溶け出したビタミンやβ-カロテン、皮などに含まれる食物繊維が摂取できます。



2 野菜の皮などを活用する「ベジブロス」

「食べる」以外の活用法として、料理を作る際に出た野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などでだしを取る「ベジブロス」もお薦めです。スープに使えばまろやかな甘みやうま味を与えてくれるのはもちろん、動物性のだしを使わなくてもこくのあるみそ汁が作れます。野菜の種類は3〜5種類くらいあるとよいでしょう。



水1Lに対して両手1杯分のベジブロス用の野菜を鍋に入れる。
POINT キャベツなどアブラナ科の野菜やセロリは煮るとクセが出るため、入れ過ぎない。



弱火でゆっくりとコトコト煮る。あくにも栄養が溶け出しているため取らなくてよい。
POINT 強火で煮るとスープが濁ったり、エグ味が出たりするので注意！



ザルに布巾やキッチンペーパーを敷いてこす。すぐ使わない場合は粗熱が取れてから容器に移す。



冷蔵庫に保存し、3日程度で使い切る。

接骨院・整骨院（柔道整復師）を利用される方へ

施術が長期にわたる場合は 医師の診断を

長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみてもいいかもしれません。



施術が長引いている方へ

施術の見通しについて 聞いてください

●接骨院・整骨院で医師の同意なしでかかるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。

医療機関の受診を ご検討ください

●長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、医療機関に受診することをお勧めします。

・3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ
重症化を防ぐため、内科・整形外科等の医療機関の受診をお勧めします

このような例も
あります

サッカーで腰を痛め、
接骨院で「捻挫」とされ長期間施術

後に
「腰椎骨折」が判明



通院回数の多い方へ

外傷性の負傷は治療に向かい、 通院回数が減るのが一般的です

慢性的な疾患は 健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

領収書と明細書は必ず受け取り、保管してください

●健康保険組合から施術内容の確認などについて照会させていただくことがあります。照会については、必ずご回答いただくようお願いいたします。

健康保険組合から
ご連絡する場合があります



main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子（腹子）からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる！



材料 (3〜4人分)

●米……………2合 ●A「水……………1カップ
●秋鮭……………2切れ しょうゆ……………大さじ1.5
●小ねぎ……………少々 みりん、酒……………各大さじ2
●昆布……………約5cm角 1枚 ●イクラのしょうゆ漬け(市販)…適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麴（仙台麴）もしくは油揚げと一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麴の生地を揚げたもの。

材料 (2人分)

●油麴（または油揚げ）……………1/2本 ●A「水……………1カップ
●なす……………2本 しょうゆ、みりん……………各大さじ1
●ピーマン……………1個 塩……………少々
●油……………大さじ1 ●片栗粉……………大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

① 調理時間15分

- 1 油麴は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麴を入れ、なすがしなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

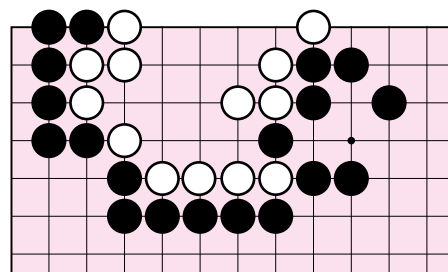
ルール

③太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

1			2	3			9	
	2			4	5			7
		3				A		
6			4				2	
7	8			B			4	6
	9				7			8
		C				5		
2			5	6			3	
	3			7	8			1



黒先でどうなりますか。

ヒント 白にも抵抗があり、コウになります。(10分で初段)

詰
基



6	5	4	3	2	1	
			と			二
		桂				
	歩	金	銀	王		三
		歩			金	四
		銀		歩		五
				桂		六

持駒Ⅱ飛、角、角
ヒント 上部へ逃がさない工夫。
 (10分で三段)

詰将棋



【詰書】正解「黒先コウ」
《解説》黒1が急所。白は2、4から白6がしつこく、黒7取りのコウが正解です。黒7でa、白b、黒cと、こちらの腰を奪うと、白から1の左に切る手が発生し、続いて黒3の左ツギ、白5の左取りで白生かになります。初手黒7は白2、黒6に白4で白生き。初手黒2は白1で白生き。

【註解】
 ① 二飛△3三玉△5五角△4四金▲
 ② 三飛成△2四玉▲3三角▲3玉▲4四角
 ③ 成△2四玉▲2三塞△同玉▲3三馬△1三
 玉△2三塞まで15手詰め。
 ④ 解説「初手はいくつありますが▲2二飛が
 正解。△3三玉(△1三玉は▲2四角以下詰み)
 ⑤ ①に▲5五角は上部脱出阻止で当然。△4四金(△
 4四角は▲3二とまで)に▲3二飛成▲3三角
 と手順に追って金を入取り、最後▲2三塞捨て
 が止めの好手で▲3三馬以下収束します。」

その結果、社会的ネットワーク指数が高い人は、すべての性別と年齢層でAI-ECG年齢差が小さい（加齢が進行していない）ことが分かりました。さらに、社会的ネットワーク指数が低いグループは、他のグループと比較して2年間の追跡期間中に最も高い死

「この研究は、社会的孤立、健康、加齢の重要な相互作用を浮き彫りにしています。社会的孤立と人口動態や病状が組み合わさることは、加齢の加速の重大な危険因子であるようです」とメイヨークリニックの心臓専門医で論文の主著者であるアミール・ラーマン医師は述べています。「しかし、人々はより多くの社会的交流を持ち、定期的な運動、健康的な食事、禁煙、十分な睡眠など、行動を変えることができることも分かっています。これらの行動変化を起こし維持することは、全体的な健康状態の改善に大いに役立つ可能性があります」。



管理人からのコメント

生物学的年齢の推定を、一般に使う遺伝子（テロメア）の長さではなく心電図というよりリアルな加齢の指標で行ったところがユニークです。孤独は心臓に実際に悪影響を及ぼすのでしょうか。

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

世界の健康ニュースから

World Health TOPICS

研究チームは、試験管内で3種のP.gingivalisを含む16種の細菌に対して抹茶抽出物の効果を検証したところ、2時間の処理でP.gingivalisが4時間後に完全に死滅しました。次に、慢性歯周病の患者45名を対象に、麦茶のうがい薬、抹茶抽出物のうがい薬、炎症治療に使うアズレンスルホン酸ナトリウム水和物を含むうがい薬を試しました。その結果、抹茶うがい薬を使用した患者ではP.gingivalisのレ

これは抹茶の抗菌効果を立証した最初の研究ではありませんが、歯周病患者の治療計画の一部としての抹茶の潜在的な利点を裏付けるものと研究者らは結論付けました。

出典：『Microbiology Spectrum』

管理人からのコメント

抹茶の抗菌効果という、幾つかのペットボトル入りのお茶のことがすぐ頭に浮かびますが、抹茶をうがいに使うなんてもったいないと思ってしまった私は貧乏性でしょうか。

10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣、大丈夫ですか？

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

発症リスクを

4つそろえば生活習慣病の
発症リスクを抑えることができます。

運動
習慣

適切な
食生活

禁煙

健診
検診

ストレス

肥満

喫煙

運動
不足

塩分
過多

偏食

過食

疲労

睡眠
不足

未受診

全消しだ!!

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合

2024年10月1日 発行所 みづほ健康保険組合 神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号 神戸ハーバーランドセンタービル12階

☎(078)371-6302 URL <https://www.miduho-kenpo.or.jp/>