

黒色食材

黒ゴマ、黒米、黒豆、… 最近注目の「黒い」食材。普段どのくらい意識して食べていますか? 「黒い色」にはいろいろな栄養や力が備わっているため昔から珍重されてきました。中でも「黒豆」には、むくみをとる利尿作用、気持ちを落ち着かせる鎮静作用、血流をよくする活血作用、肝臓の働きをよくする解毒作用、カゼを治す作用などの薬効があるといわれています。

あなたは「さらさら」? 「どろどろ」?

最近、健康の目安の一つに「さらさら血液」が挙げられます。これは採取された血液を人工毛細血管に流した際の速度や目詰まり具合で判断します。さらさら血とは血液の構成成分の血小板や赤血球、白血球が直径わずか0.01mmと細い毛細血管の中を柔軟性を持って変形しながらスムーズに流れる状態のこと。反対に、どろどろ血とは、血小板の凝集性が高く、赤血球が変形しにくく、白血球の粘着性が高くなっている、つまり渋滞を起こしているような状態のことをいいます。高カロリーな食事、運動不足など普段の生活態度が大きく関係しています。どろどろ血と深い関係があるのが「高血糖」「高血圧」「高脂血症」です。どろどろのまま放っておくとやがて固まって血栓となり、心臓や脳の血管などを塞ぐ「心筋梗塞」「脳梗塞」「動脈硬化」などの生命を脅かす重篤な病気へと発展してしまいます。

黒豆の魅力

黒豆自体、高く評価されている素材ですが、豆を食べるのではなく、煮汁のほうが成分の吸収がよく、効果が高いとされています。その効果についてご紹介します。(医学博士:野崎 豊 調査より)

血液に

黒豆をとると、体内の不飽和脂肪酸は、血管壁などでアラキドン酸になります。アラキドン酸はプロスタサイクリンに変化し、プロスタサイクリンになると血管は広がり血液はさらさらで、血栓を抑えることとなります。

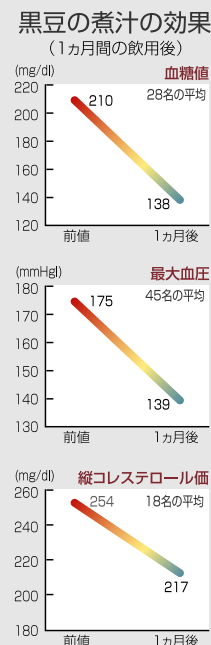
糖尿病に

黒豆の煮汁には、リノール酸やリノレン酸が含まれ、これらが、組織内でプロスタグランジンEに変換されます。この成分が、血糖を改善する働きがあります。

高血圧に

黒い色素成分であるクリサンテンには、動脈硬化を予防する働きがあります。加齢とともに多少動脈硬化が起こってきますが、これが進行して血流の流れが悪くなると、心臓も強い力がかかるようになり、血圧が高くなります。クリサンテンには強い抗酸化力もあります。

黒豆には、大きな力が秘められており、それを煮汁にすることで身体にはいる健康効果があります。上に挙げた以外にも「体重減少」「便秘解消」「美白」「視力回復」などの効果も確認されており、血液だけでなく総合的に健康をサポートします。



黒豆

昔から「風邪などで喉が痛い時は煮汁を飲むと良い」とされてきましたが、これは煮汁に含まれているサポニンが声帯の腫れを鎮めるからなのです。黒豆の色素には、アントシアニンという抗酸化成分、イソフラボンやレシチンなどが含まれ、栄養が高いのです。

黒米

古代米の1つで、ビタミンやミネラルが含まれ、種皮の部分にはアントシアニンが含まれます。薬膳料理としても利用されてきました。

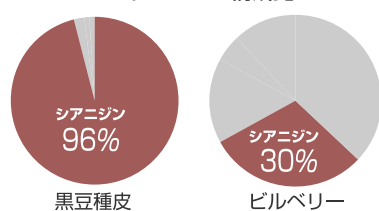
黒ごま

黒ごまは、黒米や黒豆と同様のアントシアニンを含むほか、ゴマリグナンという抗酸化成分が含まれます。リノール酸やビタミンEが豊富とされています。

黒豆の黒に秘めたパワー

黒い色の正体は「アントシアニン」という抗酸化素材のポリフェノールの一種です。アントシアニンというとブルーベリーでおなじみですが、黒豆のアントシアニンはブルーベリーのそれよりも強いとされています。もちろん目にもいいのですが、アントシアニンにはどろどろ血をさらさらに変える働きがあります。また、その強い抗酸化力ですい臓の細胞を守り、インシュリンの働きを正常にする働きがあります。

アントシアニン構成比



みなさま、あけましておめでとうございます。本年も「あたらしき大地」をよろしくお願ひいたします。さて今年はウシ年ということで、牛にまつわる豆知識をクイズにしてみました。お正月料理もそろそろ食べ飽きた頃に「ウシ食いねえ!」ということで、正解者の中から抽選で2名様に「高級神戸ビーフ」をプレゼントしちゃいます。



回答方法

問1から問10までの回答を、それぞれの四角のマスの中になすべて「ひらがな」で記入してください。全部の答えの「黄色」の部分の文字を順番につなげると、ある文章が出来上がります。それがこのクイズの答えです。(ヒントはこのページにもあるかもしれない。)

賞品

正解者の中から抽選で2名様に豪華・神戸ビーフ600グラムセットをプレゼント!

●神戸牛 600g (150g×4枚)



イメージ写真

応募方法

クイズの答えと会社名、氏名、住所、電話番号を下記解答欄に明記して組合事務局編集部にファックスするか、もしくはEメールにてご応募ください。解答1枚につき1名様の応募とします。なお、提供された個人情報は賞品発送の目的以外には使用いたしません。

締め切り

平成21年1月末日
※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

クイズの答え

問1	問2	問3	問4	問5	問6	問7	問8	問9	問10

会社名
氏名
住所
電話番号

FAX:072-361-0629
E-mail:olid3@wonder.ocn.ne.jp

【問1】4月20日から5月20日に生まれた人は?

--	--	--	--

<ヒント>星占いです。

【問2】〇〇〇〇となるも牛後となるなかれ

--	--	--	--

<ヒント>大集団の下っ端になるより小集団でも指導者になれということ。人の下に甘んじるのを戒める、もしくは小さなことで満足するを否とする言葉。

【問3】牛飲〇〇〇〇

--	--	--	--

<ヒント>牛や馬のように、たくさん飲み食いすること。

【問4】〇〇〇〇は牛のよだれのごとし

--	--	--	--

<ヒント>細く長く垂れる牛の涎(よだれ)のように、商売は気長に辛抱強くこつこつ続けることがこつたというたとえ。

【問5】牛に引かれて〇〇〇〇〇〇参り

--	--	--	--	--

<ヒント>思いがけないことが縁で、または自身の発意ではなく、他のことに誘われて偶然に良い方向に導かれること。

【問6】〇〇〇の丑の日にはウナギを食べましょう。

--	--	--

<ヒント>今年は7月19日と31日です。

【問7】東北地方では牛のことを〇〇と呼びます

--	--

<ヒント>2文字です。

【問8】オーストラリアから輸入される牛肉のことを、最近では〇〇〇〇〇〇と呼びます。

--	--	--	--	--	--

<ヒント>通常カタカナ7文字です。

【問9】牛肉の部位の名称です。背中のリブローズからももに続く部分の肉で、柔らかくてきめの細かいのが特色で、ビーフステーキの代名詞になっています。

--	--	--	--

<ヒント>通常カタカナ5文字です。

【問10】牛が排出する〇〇〇〇〇〇は、オガクスやモミガラなどを配合して農業用堆肥として利用されます。

--	--	--	--	--

<ヒント>そのままだとやっばりクサイです。