

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

Genki News

Vol. 18

高級食材スッポンは栄養の宝庫！

スッポン(鼈)とは？

スッポンは二億年も昔よりその姿形を変えることなく**厳しい環境の変化にも耐え、寿命も100年を超すとされるズバ抜けた生命力から、美と健康に非常に優れた食材**とされています。

類まれな生命力を有するスッポンは同じ仲間の普通の亀と異なり、水中はもとより陸上においても、その活動は活発で闘争心も旺盛であり、低温期には半年以上も水中で機能を停止して生存し続ける驚異の生命体です。

食用の歴史は中国に始まり、3000～4000年といわれ、記録では楊貴妃などに宮中料理として食されていたようです。**永い歴史と実績がスッポンの今日の卓越した評価**をもたらしています。

最近では、中国の陸上選手や水泳選手のチームが積極的にスッポンスープを利用して、世界大会で大活躍したニュースが報道されました。



高級食材として昔から食されてきたスッポン

- ◆スッポンの生き血
- ◆スッポンの卵
- ◆スッポンの肝
- ◆スッポン鍋



中国の医学書では、スッポンは各部位ごとに様々な効能があり、頭、甲羅、胆のう、脂肪など捨てる所はないとされています。



スッポン料理あれこれ

スッポンは栄養価が高く、昔から高級食材として料理されており、京都などの高級料亭でも振舞われています。

スッポン料理には、美肌成分の「コラーゲン」がたっぷり入っていると言われており、**注目すべき大切な栄養素がバランス良く総合的に含まれています**。シミやソバカス、ニキビ、肌荒れなどにも効果があると言われるビタミンB₁も豊富に含まれています。その上、スッポンには体内の水分バランスを正常に保つ働きがありますので、お肌にはツヤとハリも与えてくれます。また、**脂肪分が少ないので、メタボが気になる方やダイエット中の方でも安心して召し上がり頂けます。**

では、次のページから「スッポンの持つ豊富な栄養素」についてご紹介します！

健康 TOPICS

第17回 ちょっとカラダにいいお話

ご存知ですか？ 脂(油)に隠された危険...

私たちが食生活で摂取する油には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸が含まれています。これらの脂肪酸はいわゆる動物油と植物油です。植物油に多く含まれるリノール酸には、**血液中のコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する作用**があります。また、魚の油に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、健康に役立つ油として注目されています。

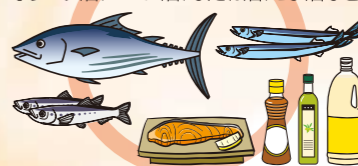
一方で、**動物油は摂りすぎると、コレステロールが高くなり生活習慣病を引き起こしやすくなる**というのはよく聞く話です。しかし、動物油にしても植物油にしても、私たちに必要不可欠な成分なので、不足しないように適量を摂取すれば、害になることはないのです。

例えば、ご飯を主食にして、肉のおかずと魚のおかずを1日おきに、交互に摂るようにします。そして、揚げ物や炒め物、ドレッシングなどには植物油(サラダ油)を使いましょう。また、野菜類をどっさり摂るようにすると、油の摂りすぎを防ぐことができます。

現在の日本人は、飽和脂肪酸が過剰に摂取されている状況にあります。体内バランスを保つためにも、積極的な不飽和脂肪酸の摂取が望まれます。

不足しがちな不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸の多い食品
まぐろ、さば、いわし、さんま、しゃけ、オリーブ油、コーン油、なたね油、ごま油など



過剰摂取気味な飽和脂肪酸

飽和脂肪酸の多い食品
豚・牛肉の脂肪の多い部分、カップラーメン、たまご、バター、チーズ、生クリームなど



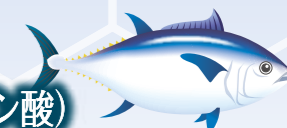
注目の不飽和脂肪酸!!

グレープシードオイル



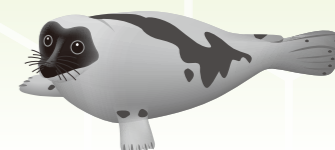
ブドウの種子から搾った油で、大量のブドウから少ししかとれないため高価だとされています。抗酸化作用に優れ、老化現象を防ぐ効果に近年注目が集まっています。血行促進と新陳代謝の活性化、高い保湿力やお肌に弾力を与えるアンチエイジングの強い味方として期待されています。

DHA (ドコサヘキサエン酸)



DHA(ドコサヘキサエン酸)は人間の体内では合成することができず、食品からしか摂取できない必須脂肪酸で、カツオやマグロなどに多く含まれる高度不飽和脂肪酸のひとつです。コレステロールを抑えたり、血栓を予防したり、老化防止にも効果があるとされています。また、視力回復やガン予防にも期待されている成分です。

ハーブシールオイル(アザラシオイル)



グリーンランドに住むイヌイット民族は、厳寒の生活環境にも関わらず、血液のトラブルにかかりにくいという報告が出ています。そのイヌイット民族がアザラシの肉と脂肪を主食としていたことから、「アザラシオイル」には血液をサラサラにして血管の劣化を防ぎ、コレステロールのバランスを正常に保つ効果や血圧異常を正す効果などがあるとわかり、注目を集めています。

スッポンに含まれる豊富な栄養素!

スッポンには、必須アミノ酸組成の非常によい、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。

注目栄養素 1

天然ビタミン & 天然ミネラル

ビタミンやミネラルは微量栄養素と言われ、ごくわずかな量で重要な役割を果たしますが、体内で作ることはできません。現在の日本人はビタミン、ミネラルが不足しているため、積極的な摂取が必要です。ビタミン・ミネラルの不足は、生活習慣病や身体全体の老化の促進、エネルギー不足等を引き起こし、最終的には、寝たきりや死を招く病気に発展する恐れがあります。スッポンには、30種類以上ものビタミンやミネラルが含まれています。

ビタミンとミネラルの関係

たとえば、「カルシウム」の吸収には「ビタミンD」の働きが必要で、「鉄」の吸収には「ビタミンC」の働きが必要です。また、「ビタミンC」の活用には「銅」が、「ビタミンB群」の代謝には「鉄」が必須なのです。ビタミンとミネラルは互いに補い合って働く栄養素なのです。



- 亜鉛
- カルシウム
- カリウム
- クロム
- ケイ素
- コバルト
- ストロンチウム
- セレン
- 鉄
- 銅
- ナトリウム
- ニッケル
- フッ素
- マグネシウム
- マンガン
- モリブデン
- リン
- ビタミンA (レチノール)
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンB12
- ビタミンD3
- ビタミンE
- イノシトール
- コリン
- ナイアシン
- パントテン酸
- ビオチン
- 葉酸
- ★アスパラギン
- ★アスパラギン酸
- ★アラニン
- ★アルギニン
- ★イソロイシン
- ★オルニチン
- ★グリシン
- ★グルタミン
- ★グルタミン酸
- ★シスチン
- ★スレオニン(トレオニン)
- ★セリン
- ★チロシン
- ★トリプトファン
- ★バリン
- ★ヒスチジン
- ★フェニールアラニン
- ★プロリン
- ★メチオニン
- ★リジン
- ★ロイシン
- ★必須アミノ酸 (全9種類)

注目栄養素 2

アミノ酸

食事で摂取されたたんぱく質は、体内で消化されてアミノ酸となります。アミノ酸は人体の30%を構成するたんぱく質に再合成されます。脳、内臓、血管、血液、筋肉、免疫、皮膚、髪等、ありとあらゆる組織がたんぱく質を主成分としています。アミノ酸が不足するということは、人間の健康を土台から揺るがすことにつながります。スッポンには、20種類以上ものアミノ酸が含まれています。

アミノ酸の働き

- ・筋肉や内臓の体内組織を作る。
- ・免疫力を高め、病気から体を守る。
- ・脂肪を燃焼させ必要なエネルギーを作る。
- ・紫外線から皮膚を守り、怪我の修復をする等。

私たちの身体の約20%はアミノ酸



スッポンから期待される作用

- ◆血圧調整作用
- ◆コレステロール抑制作用
- ◆中性脂肪抑制作用
- ◆血糖値抑制作用
- ◆強肝・解毒作用
- ◆血流改善作用
- ◆造血・浄血作用
- ◆免疫調整作用
- ◆ホルモン調節作用
- ◆骨粗鬆症予防作用
- ◆疲労回復作用
- ◆滋養強壮作用
- ◆病後の体力回復作用
- ◆老化防止作用
- ◆美肌・美白作用

注目栄養素 3

不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸は、血液中の善玉コレステロールの数を減らさずに悪玉コレステロールを抑制して血液をサラサラにします。その結果、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、高血圧などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。また、加熱に強く酸化しにくいという効果もあります。スッポンには脂肪酸が豊富に含まれ、その中には14種類もの不飽和脂肪酸が含まれています。

その他の注目栄養素

スッポンには、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの他に、コエンザイムQ10やコラーゲン、コンドロイチン、ヒアルロン酸など、美容や健康に働きかける良質の注目栄養素が豊富に含まれています。