

## 栗の渋皮で アンチエイジング！！



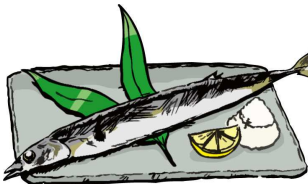
実りの秋です。今回は、栗の栄養をご紹介しますと思います。栗には、豊富な食物繊維、ビタミンB1、B2。栗はでんぷん質で出来ている為、加熱しても壊れにくいビタミンC等様々な栄養がありますが、今回の主役は実ではなく、あのやっかいな「渋皮」です。むきにくく、ほとんどの方が捨ててしまうであろうあの「渋皮」。実は「タンニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が沢山含まれているのです。ですから、老化防止、毛穴収縮、美白、シミ、シワ対策等女性には嬉しい効果が期待出来るそうです。食べ方は、一般的なのは渋皮ごと煮る「渋皮煮」。苦手な方は、渋皮をフライパンで煎ってすり鉢で粉に砕いたものをお茶として飲んだり、コーヒーにプラスしてドリップして飲んでも良いそうです。又、ヨーグルトや蜂蜜等と混ぜて肌パックにしても効果有り！しかしタンニンは、鉄と結びつく働きもあるので食べ過ぎると貧血気味になってしまう様なので、注意して下さいね。



## 『 秋刀魚で若返り♪ 』



秋の味覚といえば、何を思い浮かべますか？ 私は、サンマです。脂が乗ったこの時期のサンマは焼いた香りも香ばしく、食欲をそそられテンションが上がってしまいます。そんなサンマ、美味しいだけでなく栄養面からみてもとても優れた魚です。夏の疲労回復と冬の寒さに向けて、美味しいサンマをいただくことで、心と体の栄養を摂っていきたいと思います。



さて、具体的にどんな栄養があるのかというと、よく知られているのが、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）。EPAには、血液をサラサラにし、血液が詰まる病気を予防するのに効果的。DHAにはコレステロール値を下げ、脳細胞を活発にし学習能力の向上や痴呆を防ぐ効果も期待されています。

また、以外とビタミンもたっぷりなんです！特に貧血によく効くといわれるビタミンB12は、他の魚の3倍以上。眼精疲労やガン予防にも効くビタミンAは、牛肉の12倍ともいわれ、若返りに効果ありとされているビタミンEも含まれています。それら栄養素の多くは、サンマの脂にあるそうです。美容面でいうと、ビタミンAの仲間のレチノール。これは肌の再生や皮脂分泌をコントロールし、肌の中のコラーゲンを増やしてくれるといいます。肌の弾力やたるみが気になる方は積極的に摂るべき成分です。レチノールはサンマのわたに多く含むそうです。サンマを食べることで身体の内も外も、若返り効果絶大です♪



まだまだ沢山のサンマの魅力的な栄養素。身体に上手に摂取するには、脂を落とさないよう、内蔵も一緒に、姿のまま焼き魚でいただくのがポイントのようです。

旬のこの季節、数ある秋の味覚のひとつとして、いろんなアレンジをきかせて堪能したいものです。

関口 貴子

### —お知らせ—

#### ◇休診について◇

太田先生：『ゴーセンカップスイングビーチ牧之原国際レディーストーナメント』にトレーナーとして帯同するため、**10月14日(水)～17日(土)**を休診とさせていただきます。

前田先生：『浜松三ヶ日国際レディーストーナメント』へトレーナーとして帯同するため、**10月19日(月)～24日(土)**を休診とさせていただきます。

ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

#### ◇敬老大会◇

今年も9/30、10/1で行なわれた熱海市「敬老大会」に、東海医療学園のスタッフがマッサージ施術で参加させていただきました。



### 【10月休診日】

4日、11日  
12日(体育の日)  
18日、25日



### 関口 貴子(せきぐち たかこ)

出身地：新潟県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師  
医療リンパドレナージセラピスト

