



# 2024 健康だより 5月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

春らしく穏やかな気候に心 and む季節となりました。

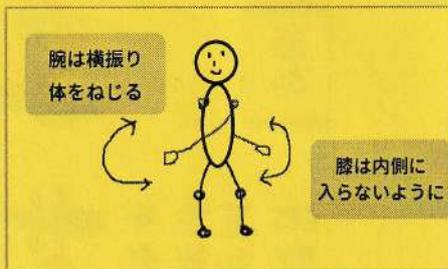
この時期が旬の[蛸烏賊(ほたるいか)], 年中見かける他のイカ類とは違い、店頭に並ぶのは3月後半~6月半ばまでの一時期ですが、内臓には旨み成分の一つであるアミノ酸が多く含まれているため、腹ワタごとを味わうとおいしく、また、内臓はビタミンAが豊富だそうです。



！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！ ミネラルも欠かさずに！！  
！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！

## 空いた時間に簡単体操

スワイショウは、中国の太極拳や気功の準備体操としても取り入れられ広く親しまれています。



- 足を肩幅に開く
- 背筋を軽く伸ばして立つ
- 肩の力を抜いて両腕を前後に振る
- 腕は振り子のイメージ
- 腕の重みを活かして軽く振る

空いた時間に  
いつでも無理  
なくできる

### スワイショウの期待できる身体的効果

- 全身の血行が良くなる
- 肩こりや腰痛の軽減や背骨の調整
- 内臓を刺激するため、消化不良や便秘の解消
- ウエストをひねることでダイエット効果も期待できる

### スワイショウの期待できる精神的効果

- 脳の覚醒
- 姿勢が良くなる
- 表情筋が緩み口角が上がる
- 落ち着き冷静になる
- 運動能力向上





## 麴の歴史

### 紀元前 から日本の食生活を支えてきた麴

2012年「塩麴」がトレンドとなり今やアジア中心に世界中で使用されている麴ですが、

麴の歴史は古く、紀元前から人々の食生活と関わってきました。味噌、醤油、みりん、お酒などの発酵によって作られる調味料、食品、飲料の起源は中国にあるといわれています。その中でも麴は、紀元前から使われていたとされ、古くから人々の生活と深い結びつきがあります。

長い歴史を持っている麴ですが、麴を使った酒作りに関して8世紀初め奈良時代の「播磨国風土記」に「乾飯がぬれてカビがはえ、これで酒を造った」という記録が残っており、日本における麴の使用の起源としてはこの説が最も有力とされています。

⇒⇒麴にはカリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、セレンなどのミネラル成分が多く、また、これらのミネラル成分には、血圧を下げるはたらきや骨粗鬆症予防効果、抗がん作用、抗炎症作用があります。  
(腸内環境が改善、免疫細胞が刺激され、免疫力がアップされます。)

麴菌の種類によって5つの種類に分けられます。

- ・黄麴菌…「味噌」「醤油」「清酒」の原料
- ・白麴菌…「焼酎」の原料
- ・黒麴菌…「泡盛」の原料
- ・紅麴菌…「豆腐よう」「紅酒」「老酒」の原料
- ・カツオブシ菌…「鰹節」の原料



麴菌とは、麴(糒、こうじ)をつくるための糸状菌のことです。『ニホンコウジカビ』といえます。カビの一種であり、東アジアや東南アジアにしか生息していません



酒 豆 玄 米 甘  
粕 乳 米 麴  
こうじ 糒 酒

※ スーパーなどで売られている米麴は、見た目が白いですが、白麴菌ではなく黄麴菌です

平成25年12月、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。



## 新玉ねぎのステーキ



### 材料 (2人分)

- 新玉ねぎ 1個(約200g)
- ベーコン 3枚(約30g)
- 鶏ガラスープの素(顆粒) 少々
- お好みでパセリのみじん切り 少々
- オリーブ油 塩 こしょう (お好みでバター)



### 作り方

- ①新玉ねぎは幅1.5cmの輪切りに、ベーコンは長さを半分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油小さじ1を中火で熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れて両面を2分ずつ焼く。
- ③ベーコンを玉ねぎにのせ、鶏ガラスープの素、塩、こしょう各少々、水大さじ1を加え、ふたをして1分焼く。

△お好みでパセリを散らす。

