

紙 一 重

「食」に関する思い込みは、下手をすると健康にも悪影響が……。 “自分の体は自分で守る”の精神で、正しい知識を身に付けましょう。

スーパーフード

チアシードをご飯に炊き込んだり、味噌汁に入れて、毎食健康に気を付けています

チアシードは生食が基本

栄養豊富なスーパーフードとして人気のチアシード。なかでも注目したい成分が、オメガ3脂肪酸です。中性脂肪や悪玉コレステロールを減らすほか、老化防止などにも有効です。ただし、オメガ3には「熱に弱い」という弱点が。健康効果を活かすなら、チアシードは生食が基本です。また、硬い殻に包まれたまま飲

み込んでも、吸収されず体内を通過するだけ。すりつぶすか、よく噛んで食べましょう。

亜麻仁油は容器をチェック

チアシードと同じオメガ3を豊富に含むスーパーフードに、亜麻仁油(別名フラックスオイル)があります。熱に加えて光にも弱いので、容器が遮光タイプで、冷蔵で売られて

日本のスーパーフードにも注目

スーパーフードに新顔食材というイメージを持たれている方も多いかもしれませんが、伝統的な食材にも注目すべきスーパーフードがあります。その代表格が、日本の味噌です。体に必要な必須アミノ酸をすべて含み、ビタミンやミネラルも豊富。毎日の味噌汁が、乳がんなどのリスクを下げることもわかっています。

食中毒

夏場のお弁当は、前日の残り物を冷蔵庫で保存。翌朝、再加熱してからお弁当につめてるけど大丈夫？

急速冷蔵で菌の増殖を抑える食中毒の原因菌の中には、加熱しても死滅しないものが存在します。こうした菌には、

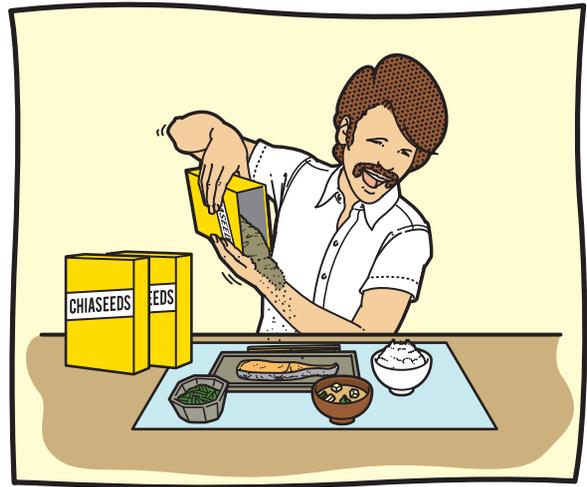
一気に通過させれば、菌の増殖を抑えることができます。

することも……。乾燥後は食器をすぐに取り出し、食洗機内部のお手入れも忘れずに。

「急速冷蔵作戦」で対抗を。菌が活発に増殖するのは「デングジャーゾーン」と呼ばれる20〜50度の温度帯。夕食の残りをお弁当につめ替える場合も、作ったらすぐに容器に移し、氷水につけて冷やしましょう。デングジャーゾーンを

食洗機を食器棚代わりにしない
高温で洗浄&乾燥を行う食洗機は殺菌効果も優れています。食器の入れっぱなしは避けましょう。食洗機の中には、菌のエサになる食べもののカスなどがあるはず。熱された内部が冷えて、ほどよい温度になれば生き残った菌が増殖

アルコール除菌は乾燥が命！
キッチン除菌には、アルコールも有効です。ただし、アルコールが菌を死滅させるのは、「乾くとき」。調理台にスプレーし、すぐに濡れ布巾で拭く……といった使い方は、効果が期待できません。



【監修】関 由佳 / 内科医、栄養療法医、味噌ソムリエ、野菜ソムリエ。