



# 健康創造住宅ニュース

2006年 9月号

## 1. 「秋刀魚」はさんまと読むんだよ。

秋が旬の魚と言えば、名前のとおり「秋刀魚（さんま）」があげられます。今では冷凍技術の進歩のおかげで、おいしいさんまが一年中味わえますが、刺身で味わうには、やはりこの時期のものが最高です。今回はさんまにまつわる様々な内容を取り上げ、秋の味覚を楽しんでみたいと思います。



## さんまの旬はいつごろ？

秋か春にかけて黒潮水域で生まれて近海を回遊し、8月半ばから北海道沖で獲れはじめます。9月半ばに三陸沖、11月に房総沖へと南下します。日本沿岸を回遊する時期にとれるさんまは脂がのって最高の味わいです。

## おいしいさんまの選び方

活きのいいさんまは目がちがいます。どの魚にも共通することですが、濁った目のものはダメ。新鮮なさんまは黒目のまわりの部分が澄んでいます。また背の色が青くさえていて、全体にツヤがよく、腹がしっかりとハリのあること。ここがぶよぶよしているものは古い証拠なので避けましょう。大きいものの方が脂がのっています。脂ののったサンマは口先が黄色がっかっています。



## さんまの保存方

とにかく鮮度が命。買ってきたらすぐに調理しましょう。安くたくさん手に入った時には、内臓をきれいに処理して冷凍すれば、煮物や揚げ物などに使えます。干物にしてから冷凍にすれば、なお日持ちします。



## さんまの肝

「サンマは肝を食べなければ意味が無い」と言われるゆえんです。ただし、漁獲してから氷蔵で半日も経つと苦味が出はじめ、24時間で完全な苦い肝の味になってしまいます。これは鮮度が落ちて苦味の強いアミンが生成されるためです。サンマを網で大漁に採る時に、ウロコはお互いの体でこすれてほとんど取れてしまうのですが、それがサンマの口の中に入り消化管に溜まっています。肝を食べるときと一緒に食べてしまうとまずいので気をつけましょう。



## さんまの栄養

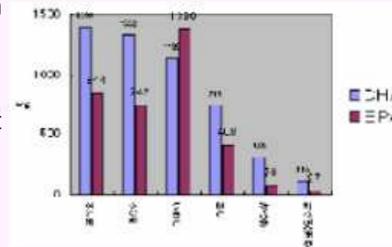
参考資料：社団法人全国さんま漁業協会 その他

### ドコサヘキサエン酸(DHA) + エイコサペンタエン酸(EPA)

さんまのうま味を左右する脂肪には、ドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)と呼ばれる不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。これらは血液の流れをよくする働きがあり、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの生活習慣病の防止に効果があります。

### ビタミンA + ビタミンE + ビタミンB2

粘膜を丈夫にして風邪を防ぐビタミンA、若返りのビタミンと言われるビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウムなども豊富です。血合いの部分には貧血に効くビタミンB2が多く含まれています。そしてカルシウムの吸収率をアップさせてくれるビタミンDも豊富。不飽和脂肪酸の多い脂質など、栄養価の高い食材です。



さんまに含まれるタンパク質は吸収率がよく、他の青魚や肉類、乳製品に比べてもトップクラス。「さんまが出るとあんまがひっこむ」と言われるのもうなずけず。血合いやワタにもビタミン、ミネラルが含まれているので、丸ごと残さず食べたいですね。

## ★★★ さんまを使った簡単レシピ ★★★

### さんまの千ヶ風みそ汁

■材料(4人分)  
さんま 2尾  
白菜キムチ 100g  
味噌 大さじ1  
ごま油 小さじ1  
砂糖 小さじ1/3 ・ 酒 小さじ1 木綿豆腐 300g  
にら 1/2束 しょうゆ 少々



#### ■作り方

- (1) さんまは、頭と内臓をとって塩水で洗い、3~4センチに筒切りにしておく。
- (2) ごま油で白菜キムチをいため、砂糖、味噌をくわえたあと、4カップの水を入れて煮立てる。
- (3) さんまと酒をいれて、火が通ったら、豆腐、ざく切りのにらをいれて、火を止める。味加減によって、しょうゆ、塩、味噌少々を追加し味をととのえてください。

#### ■ワンポイント

- ★キムチと味噌でさんまの臭みもなくなり、体があたたまります。
- ★ほかほかのご飯があれば、これだけでバランスのとれた栄養豊かな朝食になります。

## <<さんまを使った郷土料理 さんま寿司>>

和歌山県南紀・熊野地方では、祭りなどの行事にかかせない郷土料理です。熊野で捕れるサンマは、三陸沖から寒流に乗って熊野灘に南下してきたもので、長い間潮にもまれるため肉が引き締まり、油も適度に落ち、寿司魚としては最高の状態となります。新鮮なのを開いて塩して、熊野のサズ(ダイダイ)やユズなどを使った甘酢で締められます。食べる時柑橘酢独特の香りが口に広がり、さんまの旨さを一段と惹きたてています。



## 2. うこんは秋がいのの？

ウコンって知らないなあー？ウコンってどんな薬草？知らない人には、ウコンを英語で「ターメリック」と言い、香辛料といえば分かってもらえるでしょう。カレー粉の黄色の色素、タクワンの色付けの黄色、からしの黄色、バター・チーズにもこの黄色の粉末が使用されているのです。これが実は「今話題のウコン」のことです。

今回は、ウコンの種類やウコンの効能を調べ、健康にいいウコンを取り入れ、食欲の秋を満喫したいとおもいます。

## ウコンの基礎知識

ウコンはショウガ科の仲間のウコン属で多年草本です。葉の形は芭蕉やカンナに似ていて、春・夏・秋に黄色の美しい花を一ヶ月以上も咲かせます。その花や葉は昔から薬湯浴に利用したそうです。また食用・薬用として利用するのは、主にショウガそっくりの根茎の部分です。

## ウコンの種類

種類	開花期	花の色
春ウコン(キョウオウ)	春	ピンク
秋ウコン(ウコン)	秋	白
紫ウコン(ガジュツ)	春	ピンク

ウコンには多くの種類がありますが、日本で栽培されているものは、ウコン、キョウオウ、ガジュツの三種類が代表的です。簡単な見分け方は花を調べることです。つまり、春にピンクの花をつけるのがキョウオウとガジュツ、そして夏からあきにかけて白い花をつけるのがウコンというわけです。またガジュツの花の中には、先端が丸くなっており、わずかに紫がかかった色をしているという特徴があります。こうした花の咲く時期の違いから、最近ではキョウオウを一般的に春ウコンと呼び、それと区別するためにウコンを秋ウコンと呼ぶことが多いようです。代表的な3種の中でも最も多くのクルクミンを含むのが秋ウコンで、特に注目されています。



春ウコンの花と根茎



秋ウコンの花と根茎



紫ウコンの花と根茎



## ウコンの歴史と産地

日本では江戸時代から、主に薬用、観賞用、染料などとして利用されてきました。ただし、うこんはもともと熱帯アジア地方に原産のため、日本では自生していたのは、沖縄、石垣島、奄美大島などの南端の地に限られ、沖縄では、かつて琉球王朝のころから「ウッチン」の名前で親しまれてはおりましたが、当時は高価で庶民には手の届かない、文字通りの「高嶺の花」だったそうです。



## うこんと健康

ウコンの効能は現在の天・地・人の環境汚染の中で、血液が汚濁された病める人、苦しむ人の全身の健康状態を改善する薬草にふさわしく、非常に多岐にわたっていますが、ウコンを食べて、飲んで軽快したという体験談は肝臓病、糖尿病、高血圧という、三大成人病、国民病に特に集中しています。

### ウコンの薬理効果

- 胆汁の分泌促進 → 肝機能強化・肝解毒作用
- 唾液の分泌促進 → 消化器(胃腸)の負担軽減
- 胃液の分泌促進 → 健胃作用・食欲の増進
- 強心作用



## ウコンとクルクミン

ウコンには様々な健康にいい成分が含まれていますが、その代表的なのがクルクミン。クルクミンは、肝臓の働きを強化し、胆汁の分泌を促す作用と利尿作用があると言われていいます。『肝臓は沈黙の臓器』と言われ、なかなか自覚症状が現れません。現れたときにはすでに「時遅し」と言われています。肝臓の病気には、急性ウィルス肝炎・慢性肝炎・脂肪肝・肝炎・肝硬変・肝臓ガン・などがあり、これといった特効薬は今のところなく、治療にも困る病気です。ですから日ごろお酒を飲まれる方は、ウコンがうってつけという訳です。

## それぞれのウコンの特徴

春ウコン	秋ウコン	紫ウコン
肝機能を強化するといわれるクルクミンや多種ミネラル分、食物繊維など豊富に含まれています。体内へ過剰に発生した活性酸素を除去する抗酸化作用があります。	春ウコンに比べてクルクミンを多く含んでいます。特に、アルコールの解毒分解作用に優れ、お酒の好きな方におすすめです。	紫ウコンには精油成分が多く、特に健胃作用や殺菌効果があるといわれるシネオールが多量に含まれています。

### ポイント

肝機能が低下している(お酒を良く飲むetc)方には、秋ウコン  
肝臓だけでなく、他の内臓も含めた健康維持をしたい方には、春ウコン  
健胃作用に重点をおくなら 紫ウコン

## ウコンの効果的なとり方

ウコンは粉末やお茶、飲みやすい錠剤などで販売されています。クルクミンはアルコールや油に溶けやすいので、油を使った料理に粉末を調味料として使ったり、アルコールをウコン茶で割って飲むのがおすすめ。錠剤なら食後に。毎日、少しずつ継続してとることが体質改善につながります。

# 3 KIDSのための家創りセミナー 参加者募集!!

キッズ ホームプロデュースでおなじみの空間デザイナー 濱田修氏が  
KIDSのための家創りセミナーと個別相談会を行ないます 子どもの性格 勉学 成長には家と  
いう空間が大変重要であり 空間によって親子の関係や将来が変わるという理論の講演です

子どもが ゆがむ!

ハウスメーカーの家で



日 時 10月7日(土) 11:00~17:00まで  
参加費用 無 料  
会 場 トステムショールーム名古屋 2階会議室

## 当日スケジュール

※セミナー時間以外は参加自由です

11:00~13:30 モデルプラン 模型展示見学 個別相談会  
14:00~15:30 セミナー「KIDSのための家創り」  
講師 濱田 修氏  
15:30~ モデルプラン 模型展示見学 個別相談会  
17:00 終了



トステムショールーム名古屋 **TogTcm**

TEL (052) 218-6800

名古屋市中区栄1-2-6

名古屋東宝ビル(ヒルトンホテル西隣)

営業時間 午前10時~午後6時

●地下鉄 伏見駅7番出口より、徒歩で約6分

●名古屋高速都心環状線 錦橋出口より  
車で約5分 駐車場有

ライフスタイル研究会



空間デザイナー  
濱田 修 (Osamu Hamada)  
一級建築士 39歳

新潟の監禁事件はどうして起こったのか 彼は自分の居場所を見失っていた  
子どもには自分の居場所を造ってあげなければならない

日本大学 工学部卒  
名古屋大学 工学部建築学科研究生  
愛知産業大学 造形学部 建築学科講師  
中京短期大学 生活学科 生活文化講師  
(社)日本建築家協会会員  
(社)日本建築学会会員  
子ども環境学会会員  
濱田建築事務所 代表取締役

まだ多少席数に

余裕があります!

子どもの性格 勉学 能力の成長に住宅環境が与える影響について研究を重ね  
環境改善によって発育に大きな違いがあると主張し 子供のいる家族にと  
って最善の住宅建築を 東海地方を中心として 提案プロデュースし 濱田  
の推奨する子どもの環境の考え方を広めている

主 催 ライフスタイル研究会  
事務局 株式会社セイウ 担当遠島 TEL052-381-2694  
協 力 株式会社セイウ 平成建設株式会社

参加ご希望の方は下記KIDSのための家創りセミナーにVを入れてFAXまたはお電話にてご連絡下さい!!  
子育ての難しさは周知の通りです 日々暮らす家の間取り  
や動線が子育てにとって、実は大事な重要なのです  
犯罪を犯した家の間取りの問題点とは・・・など盛りだく  
さんの講演です  
是非、この機会をお見逃しなく!!

## 平成建設ホームページを開設しました!!

ホームページアドレス <http://www.heiseikensetsu.com>

社長のブログ <http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/>

- ☺ KIDSのための家創りセミナー →  参加します 折り返し、確認のお電話を差し上げます
- ☺ 健康住宅についてお話が聞きたい方 →  TELして下さい  訪問して下さい
- ☺ 今後このニュースレターが不要な方 →  特に送らなくていいです!! 要りません

お名前 ( ) お電話 ( ) チェックしてFAXしてね

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。  
うちでは、健康住宅の新築のほか、アトピーや、  
喘息で悩んでいる方の住まいを調べて、アドバイスをしたりバリアフリーリフォームや健康リフォームなども行なっています。気軽に問い合わせ下さい。  
本当に健康に良い家を作るために私達も本部門ども頑張りますのでよろしくね。  
シックハウス・健康創造住宅相談室  
平成建設まで TEL(052)471-9541  
FAX(052)471-2770

## ◆◆ 快適空間安らぎ生活あわせ人生 ◆◆

総合建設業 (愛知県知事許可(般-16)第36225号)  
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)  
こだわりの健康住宅 NPO シックハウスを考える会  
シックハウス対策住宅推進機構

**平成建設株式会社**  
〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22  
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770  
HP <http://www.heiseikensetsu.com>