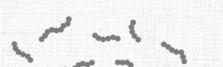


『風邪ですか!? からだに美味しいレシピ』

たんぱく質

	コラーゲン 多くのアミノ酸が つながっている状態。
	ゼラチン コラーゲンを加熱し、 抽出・分解されたもの。
	コラーゲンペプチド ゼラチンからさらに細かく 酵素分解したもの。
	アミノ酸 1つあたりのサイズは コラーゲンの1/3000。

季節の変わり目には体調を崩す方いませんか? ぜび、たんぱく質とビタミンC(以下V・C)を摂るようしてみてください。なぜ必要なのか、体内での代謝を知ることができそうです。

★免疫細胞の材料となるため必要量が増す
免疫の仕組みは複雑なため本紙のスペースでは説明できません。そこでウイルスと戦う免疫細胞を「戦士」と例えます。その戦士のからだはたんぱく質からできています。戦うために次々と戦士を必要とするため、いつも以上に要求されるのです。たんぱく質といって皆さんは何を思い浮かべますか? 卵ですか? コラーゲン? アミノ酸? すべて正解です。たんぱく質とは総称で、左図の通り、分子

量の大きさを呼称が変わると考えてください。腸で吸収できる大きさまで分解されたアミノ酸は、戦士のからだを築くためにコラーゲンに再合成されます。これにはV・Cが不可欠な成分となっています。余談ですが、V・Cが不足している状態ではいくら高いコラーゲンドリンクを飲まれても肌のハリは向上しません。

★ストレスに勝つため消費される
ウイルスを追い出そうとしてするくしゃみや発熱は体にとって大きなストレスです。それに負けじと副腎という臓器から抗ストレスホルモンを分泌して対抗しようとしています。このホルモンはたんぱく質とV・Cを材料に作られるため、要求量は増大します。この二つの栄養素はどちらが不足していても本来の力を発揮することができません。体調がおかしいなと感じたら、早めにたんぱく質を含む食材(肉・魚・豆・卵など)とV・C(野菜・果物など)を摂るようにしたいところです。そして免疫機能が働きやすいように休養しましょう。消化の負担とならないもの

を食べ、安静を保つことでほとんどの風邪は回復します。

たんぱく質の消化吸収には代謝エネルギーが掛かります。体力の消耗を防ぐためにも、より小さな形で摂取した方が理想的です。ではアミノ酸飲料を飲めばいいのでは?と思うところですが、人工的に作られたアミノ酸は肝臓の負担となる為、体調不良時にはお勧めできません。分子がより小さく天然のたんぱく質を含む食材:ゼラチンが最適だと考えます。風邪の時にゼリーを食べたくありませんか? 水分・糖質も含まれ、良質なものはビタミン類を含みます。自然と体が必要なものを要求しているのかもしれないね。

ビタミンCの注意

戦士は徐々に戦闘力の高い者が現れウイルスを撃破するので、継続的な補給が必要です。一度にたくさん摂ってもストックができませんので、こまめに補給しましょう。揚げ物やスナック菓子などは体内で酸化物質とみなし、無害化するためにV・Cが消費されるので厳禁です。風邪をひいた時みかんをお見舞いを持ってきてくれる方、大正解です!! サプリメントの

V・Cは合成アスコルビン酸で、天然に比べると吸収率は半分ほどです。思ったほど利用効率は良くありません。

☆オススメ料理☆
サムゲタンスープ

《材料(3人前)》
鶏手羽先(手羽元) … 6本
長ネギ … 1/2本
生姜 … 20g
ニンニク … 2片
水 … 1000ml
米 … 40g
酒 … 大さじ2
塩 … 小さじ2

■作り方

- ①長ねぎは斜め切り、生姜は千切りに、ニンニクは包丁の腹でつぶします。
- ②包丁で鶏手羽先に切り込みを入れます(コラーゲンがよく出る)
- ③鍋に材料を加えて中火で煮立て、ときどきアクをすくいます。
- ④コトコト40分ほど煮込み、米が柔らかくなったら完成。

★米は底にくっつきやすいので時々まぜてね!
★小さなお子様には身をほぐして骨をとってあげるとgood!

手羽先はコラーゲンを豊富に含みます。火を通した生姜に含まれるショウガオールが体を温め、ネギのアリシンは戦士達の士気レベルを上げてくれます! ネギは青い部分を使うとV・Cが多く、汁ごと頂くので栄養素を余す事なくいただけます。消化の負担も少なく水分補給ともなる一品です。

