

平成25年11月13日

## アンチエイジング！酵素を上手にとる食事

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

今回のテーマは「酵素」です。最近、TVや雑誌でもよく取り上げられていますが、いったいなぜ、酵素をとると体にいいと言われているのでしょうか？

酵素自体が、栄養になるわけではありません。体の中で、食べたものを分解したり吸収したりする機能を促進するものです。その機能を促進することは、肥満や老化の予防につながります。酵素にはたくさんの種類があり、私達の体にも、もともと存在しています。そして、食べ物にも含まれます。

今回のメニューには、食べ物に含まれる酵素を、効率的に摂取できると言われている方法を取り入れました。「鮭のゆず南蛮漬け」は、酵素を活性化する働きがあると言われる酢を用いたレシピです。旬のゆずを使用すると風味も栄養もUPします。「かぶと昆布の麴汁」では塩昆布の旨味と塩麴の優しい甘みを活かします。塩麴に含まれる酵素は熱に弱いいため、火を止めてから最後に加えました。大根は、すりおろすことで酵素が活性化されると言われています。それを活かし、さっぱり梅風味の「きのこのおろしあえ」を作りました。「さつまいもきんぴら」に混ぜたゴマにはビタミンB6が含まれます。これはたんぱく質分解酵素とも呼ばれており、たんぱく質の分解や合成の過程に欠かせない栄養素です。ビタミンB6も熱に弱いいため、火を止めて最後に混ぜ合わせました。

今回紹介した酵素を上手に摂取する方法を意識することは、酵素以外の面でも、バランスよくいろいろな栄養素を摂取することにつながります。色々な食材や調理方法を、楽しみながら取り入れられると良いですね。

### ♥ 感想

・酵素に種類があることや、その働きについて知る事が出来て面白かったです。

(60代女性)

・料理にゆずを使うとぐんと美味しくなりますね。塩麴の使い方がよく分からなかったのですが、今回とても美味しかったのでこれから活用したいです。

(30代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）