



あじさいだより

2004年11月
発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

どこがどうちがいの???

豆乳と牛乳

豆乳はカルシウムが少なく、マグネシウムが多め。牛乳はその逆。

豆乳：水につけた大豆をすりつぶし、水を加えて加熱し、おからを除いたもの。タンパク質は牛乳とほぼ同じで、脂質やエネルギーは低め。カルシウムの含有量牛乳は100g中110mg、豆乳は15mg。

普通の酢と黒酢

黒酢はアミノ酸が豊富で、カリウム、ポリフェノールもやや多め。ただ、定義ははっきりしていない。

黒酢：成分は普通の酢と同様酢酸。酸味はほぼ同じだが、アミノ酸の量が異なる。黒酢100ml中に含まれるアミノ酸は3.3gで米酢の約4倍、りんご酢の1.1倍。鹿児島県では「天然のかめ壺の中で半年以上発酵、熟成させたもの」と認定基準を定めているが、中国産のものもあり、中には黒砂糖で色づけしたものもある。製法等の表示をよくみるように。

アミノ酸飲料と調味料

アミノ酸は、たんぱく質を構成している成分。

調味料に含まれているのは、主にグルタミン酸ナトリウム。グルタミン酸はうまみの成分で、昆布などの食品にも含まれるもの。

アミノ酸飲料には、バリン、ロイシン、イソロイシン、アルギニンなどが含まれている。これらは、筋肉のエネルギーや構成成分として注目されているアミノ酸である。“スポーツの後、水分と一緒にアミノ酸をとれば、傷んだ筋肉が早く回復し疲労も少なくなる”アミノ酸飲料はそんな発想から生まれたもの。ダイエットにもよさそうであるが、飲むだけでは効果なし。まずは食事で筋肉をよい状態に保ち、運動も大切。その上で補給すれば、効率よくエネルギーを消費できると思われる。



魚の脂肪は肉と違って太りにくい？

魚や肉に含まれる脂肪エネルギーは、まったく同じ。

脂肪1gから生み出されるエネルギーは等しく9kcal。

魚に多い不飽和脂肪酸には、体にいい効果がいろいろあるが、消費されずに残ったエネルギーは、同様に脂肪として蓄えられる。

青み魚は脂質が高めなので、うっかり食べ過ぎにご用心を。

