

NASA

NASAでも宇宙食として指定

スーパーードでキヌア占

みんなはキヌアという植物について聞いた事ありますか?

キヌアはアンデス地方に古くから生息しており、飢餓問題

を救う奇跡の栄養食と呼ばれています。

- ・たんぱく質
- ・ミネラル
- ・脂質
- ・食物繊維

特に
豊富

効果・効能 1

抗酸化効果

キヌアにはケルセチンとT-フェノールという2種類のフラボンが多量に含まれています。これらには強力な抗酸化効果があり、抗炎症効果、老化抑制効果

がんの予防効果などにもつながると考えられています。



されています。

また、

たんぱく質

が豊富です。

健康雜学 勇者“アキレス”的まなし

ギリシャ神話に登場する英雄アキレス。アキレスのお母さんは彼が生まれてすぐの頃「不死鳥の体にしてあげたい」と冥界(死後の世界)への川にアキレスの体を浸しました。でもその時、お母さんが川にいたのかかとだけが川に浸からず、アキレスの足唯一つ弱く、そこから死んでしまいました。

その後、アキレスはとても強い戦士になりますが、最後はかかとを矢で射抜かれ死んでしまったのです。

では...不死鳥でない私たる人間にても、かかと上のアキレス脚は、とても大切なのです。柔軟性にしておくことで足の内側が下がることになります。運動前に足の内側を伸ばす



効果・効能 2

血糖値上昇抑制効果

キヌアは米や小麦よりも多くの食物繊維が含まれていて、食後、血糖値を上げづらい食材であるといわれています。キヌアのGI値(血糖値上がりやすさ)は53で、白米や白パンよりも大幅に低い値です。普段食べている穀類と置き換えることで、血糖値の上昇スピードを抑えることができます。

効果・効能 3

ダイエット効果

血糖値が上がると分泌されるインスリンは脂肪の合成を促す作用があるためGI値が低く血糖値上がりにくいキヌアは脂肪がつきにくいとされています。また、基礎代謝が高い人は太りにくく、基礎代謝は筋肉量に比例しています。筋肉には良質のたんぱく質が必要で、キヌアにはタンパク質の含有量が多いので、普段食べているお米や小麦の量を減らし、キヌアを取り入れることで、ダイエット効果が期待できます。

8. キヌアのいい食べ方

キヌアはアーティフュームした食感が魅力!!

くせがないので、いつも同じに慣れてしまう

程度のキヌアをプラスするとこれから始めて

みてはどうでしょうか? やはりキヌアをサ

ラダ(挽きたて)やスープに入れていた

のもおススメです。

▶キヌアのサンド

作り方 ①キヌアを約10分で“ザル”あげる
②キュウリは1cm角にミニトマトは半分に切る
③①②と石臼でMixツルツル

・キュウリ (みじん切り)
・ミニトマト (みじん切り)
・ドレッシング (半量) をかけて冷やしておく。

④食べ直前にドレッシングで味を整える。

材料
・キヌア 50g
・カットキュウリ
・ミニトマト 10個
・黒塩のMixツルツル 1/2とまろ
・ランベリー (ドライ)

・ドレッシング
・サラダ油、オリーブオイル、レモン汁 各大さじ2
・マスタード 小さじ2
・塩 トロリ・ニンニク 少々

涼しくなって水は大切?

人間の体の半分以上は水分でできています。日に2.5kgくらいの体から出でています。からだの水分は体液として栄養を運んでおり、また老廃物を外に出したり、体温を調節したりします。だから1日に2~2.5Lを直水で補給するとよいでしょう。

気温が下がってくると、のどが渇きあまり感じなくなったり、新しい水を体

に入れてあげることを意識して忘れないでください。意識して飲むようにしましょう。

水の補給はアンチエイジングにも必須アイテムです。

まちがいさがし 7

つのまちがいを
さがそう!

けがが多くなる季節です



けがが多くなる季節です



イラスト: タカハシ ダイスケ