

# 栄養だより

2015年 5月  
 さめき市民病院  
 栄養管理科発行

端午の節句には、かしわ餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入りますね。これは、古来の日本人が厄を払うために行っていたといわれています。皆さんも行いましたか？

## UMAMIは世界の共通語！

和食に欠かせない味の要素の一つに「うま味」があります。うま味とは、塩味、甘味、苦味、酸味の4つと異なる、独立した第5の味で、昆布や鰹節でとったダシには、うま味が凝縮されています。このうま味は、1908年に日本人によって発見されました。海外では、うま味の概念がなく、「UMAMI」として多くの注目を集めています。

	和(だし)	洋(ブイヨン)	中(湯)
グルタミン酸	昆布	玉ねぎ、にんじん、セロリ	白菜と長ねぎ
	×	×	×
イノシン酸	かつお節	肉	肉、ほたて
グアニル酸	干しいたけ	*昆布×干しいたけの合わせだしもよく使われます。	

味の成分を組み合わせることで、より味わいが良くなるといわれています。これを、「相乗効果」といいます。



「うま味」の入った食事は、満腹感を感じやすくなり、食欲を抑えると言われています。昆布や鰹節で「うま味」のたくさん入ったダシをとって、料理に活用しましょう。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

### 簡単春のレシピ紹介

#### そらまめの含め煮(4人分)

そらまめ(むき実).....240g  
 だし汁.....200g 濃口醤油.....4g  
 中双糖.....8g 食塩.....1.5g

#### ★ 作り方 ★

- ① そらまめはさやから出して、軽くゆがいておく。
- ② だし汁に調味料を全て入れてひと煮たちする。
- ③ ②に①のそらまめを入れ、落とし蓋をする。
- ④ 10分ほど、汁気がなくなるまで煮る。

※①でそらまめの薄皮に切り込みを入れておくと、破裂防止や味をしみ込みやすくすることができます。切り込みも、そらまめの黒色の部分に入れると、目立ちません。



### 讃岐の旬食材

#### そらまめ

旬の期間  
5月



#### 含まれる栄養素

香川では、麦の間作として栽培されていたものが、特産野菜になりました。「押し抜き寿司」や「しょうゆ豆」といった、郷土料理に利用されています。ペーストにして餡にしたり、だしで煮含めてもおいしく食べられます。

ビタミンB群が多く、疲労回復に効果があります。植物性たんぱく質やカリウムなどのミネラルも多く含まれ、バランスの整った食品です。