

NEWS — LETTER

ISSUE
09
JUNE
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結しま
す。また、休診情報やセミ
ナー情報等も配信しますの
で、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.6月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

あの匂いこそが元気のもと！ - 「にんにく」

管理栄養士：寺井春奈

【雨は嫌いですが、雨が降った後の土っぽい、あの何とも言えない匂いは好きです】

だんだん梅雨に入り、じめじめとした湿っぽい日々が続くそうですね。今月はそんな憂鬱な気分を跳ね返せるような、元気の出る食べ物「にんにく」のお話です。

にんにくには独特な匂いがありますが、あれは「アリシン」という成分によるものです。アリシンは殺菌・抗菌作用が強く、食品を腐敗から守り、体内の細菌やウイルス除去などにも関与します。アリシンはもともとアリインという成分で細胞内に存在しますが、刻んだりすり潰したりすることで、維管束という栄養を運ぶ管に存在する“アリイナーゼ”という酵素と混ざり合い、アリインからアリシンという成分に変わります。アリインの状態ではほとんど匂わず、アリシンに変わった途端あの強烈な匂いを発します。匂いを減らしたい場合は、加熱することでアリイナーゼを失活させる(=酵素は熱に弱く、働きを失う)ことができるので、生よりも加熱して食べる方がお勧めです。しかし、にんにくに存在するアリインそのものが分解されるわけではなく、体内のビタミンB6と組み合わせることでアリインからアリシンに変化するため、匂いを完全に予防することは難しいです。次に、にんにくに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. アリシン

アリシンの一番の効果としてはなんとといっても”滋養強壮・疲労回復”です。アリシンは糖質の代謝を促すビタミンB1と結びついて代謝回転を維持する働きがあります。ほかにもコレステロールの上昇抑制や、がんの予防や免疫機能を維持する働きもあるといわれています。

2. ビタミンB6

たんぱく質の代謝を促進するビタミンB6も豊富に含まれています。ビタミンB6は極端な食生活をしない限りそこまで欠乏状態になることは稀ですが、不足すると貧血や口内炎、皮膚炎などの肌トラブルや、精神的に作用して鬱っぽくなるなどの症状が現れます。

— 翌日のにんにくの匂いを減らす対策 —

1. 食事前後に牛乳や豆乳を飲む

たんぱく質がアリシンやアリインと結びつくことで匂いを発しづらくします。

2. りんごなどのポリフェノールを豊富に含む食材を摂る

ポリフェノールにはアリインを分解する効果があります。果汁100%でもある程度の効果がありますが、血糖値は上がりやすいので飲みすぎに注意しましょう。



にんにく丸ごと！ ホイル焼き

【作り方】

1. にんにく丸ごと1個を皮つきのまま、上からにんにくが少し見えるくらいのところで切り落とす。
2. 皮と身の隙間にオリーブオイル or ごま油を流し入れ、アルミホイルに包んでグリルやオーブントースターで10-15分くらい蒸し焼きにする。
3. 器に盛り、皮を広げて塩、コショウを振りかけて完成。

【材料(2人前)】

にんにく 1個
オリーブオイル or ごま油 小さじ2
塩 数振り
黒こしょう お好みで