

げんき通信

乾物のおはなし

日本の伝統食材である乾物は、食料が乏しく冷蔵庫もなかった時代に、旬のものを長く食べられるように工夫された保存食品です。一般的には、野菜や海藻などの植物性食品を乾燥させたものを「乾物」、魚介類を乾燥させたものを「干物」と区別するように。

食品中の水分が多いと微生物が繁殖して傷みやよくなるので、水分を抜くことで、常温での長期保存が可能になります。さらに天日にあてて乾燥させると、旨みや香り、栄養価がアップするというメリットもあります。生の食材と比べると食感も風味も異なります。栄養価が増す理由としては、水分が抜けることで含まれている栄養素が凝縮すること、乾燥段階で紫外線によって成分に変化が生じることがあります。

乾物の種類とその効用

C O L U M N

げんきコラム

かかりつけ薬局&薬剤師



2ヶ所以上の医療機関からお薬をもらっている方は珍しいのですが、全部を同じ薬局でという方はまだ少数派のようです。地理的な問題もあるとは思いますが、できるだけ「かかりつけ薬局」を決めて「かかりつけ薬剤師」に全部まとめて相談していただくのがベストです。のみ合わせのチェックはもちろん、薬や健康に関するお困りごとすべておまかせください。



乾物は、旬のものを長く食べられるように工夫された日本の伝統食材です。



(西与賀店薬剤師/ながお)

りなどの海藻類でしょう。水溶性の食物繊維が豊富で、便通改善にも役立ちます。また、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルも多く、特にひじきに含まれる鉄分は海藻類の中でもトップクラスです。ひじきの鉄分やカルシウムは体内に吸収されにくいいため、肉、魚、大豆などのたんぱく質と一緒に摂るのがおすすめです。海藻類は低カロリーなので、ダイエットにも適しています。

干しいたけも代表的な乾物です。天日(紫外線)に当てることでエルゴステロールという物質がビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収を

助けるので、歯や骨を丈夫に保つのに役立ちます。生しいたけでも、使う前にかさの裏側をしぼるべく日光に当てることでビタミンDが増えます。

近年、乾燥野菜も増えていきます。その中でも干し大根(切り干し大根)は日本各地で作られており、地域性も見られます。水溶性と不溶性の両方の食物繊維を含んでいて、カルシウム、鉄分、ビタミンB₁、B₂が豊富です。干すことでアミノ酸やポリフェノールなども増加しており、旨みや独特の風味もアップしています。噛みごたえもあるので、よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激されるだけでなく、唾液の分泌も促進されます。唾液は食べ物の消化を良くし、からだの中での栄養素の吸収を助けてくれます。

ほかにも高野豆腐や麩、春雨、ごま、大豆、ドライフルーツなど、さまざまなのがあります。調理に手間がかかるからと日常的には使われないこともあるようですが、非常食としても見直されています。生鮮食品が不足した時は、野菜に代わって貴重なビタミン・ミネラル源として重宝されました。四季や天候による影響を受けにくいので、年間を通じて価格も安定しています。日頃からストックしておき、毎日の食事に活用できたらいいですね。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部: 県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585