

鍋のシーズン到来!!



▲明治時代の牛鍋風景



時代が進むにつれて、家庭での食事も、銘々膳からちやぶ台に変化。その後ガスコンロの普及もあって、家庭で盛んに「鍋」料理が食べられるようになります。

鍋のまま供するやり

取り分けて食べる習慣があ

りましたが、これは煮炊き

だけ。鍋のまま供するやり

方は、料理屋で火鉢を使用

した「小鍋仕立て」が原点

といわれています。この少人数で鍋

から直接いただく方式が、

明治になってからの「牛鍋」

ブームにつながったといわ

れています。

は鍋料理だけに限らないわ

けで、一般的な煮物にも適

していまます、「ポトフ」

などの「西洋煮込み」料理

もOKです。

ただし、「土鍋」は土で

出来ているだけに、取り扱

いには注意が必要です。

ので、洗うときは十分冷ま

してから、出来ればお湯で。

だける効果は「鍋」以外は

割り下といわれる合わせ調

本格的な冬の到来もすぐそこまでやってきますが、冬の食卓といえば欠かせないのが「鍋」です。美味しく栄養があつて、鍋を囲めば家族や友人とコミュニケーションもぐんと密になるし、お酒との相性も良い、何よりも簡単という、いいこと尽くめの「鍋」です。

後片付けも簡単という、いいこと尽くめの「鍋」です。今回は、日本の冬を象徴する、単純な様で奥が深い「鍋」についてみました。

意外に新しい 「鍋」の歴史

どうして鍋料理は 「土鍋」なの?

外食でも家庭でも、鍋料理といえば「土鍋」が定番です。では、なぜ鍋料理は「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。

つまり金属と違って、煮え

るまでに時間こそかかりま

すが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

ですが、一度温まつたらな

か冷めないのが最大の特

徴です。

では、なぜ鍋料理は

「土鍋」なのでしょうか。

まずは保温性が高いこと。</

100%カラダによい食品

さらに注目!!

18品目

具体的に何を食べれば酸化と糖化、そしてAGE(終末糖化産物)を、防ぐことができるのでしょうか?

どんな食べ物にも良い面と悪い面があるのが普通ですが、100%からだによい食品を、オススメ順にランク(星の数)で紹介します。中でも、タイシがお届けする豆乳、納豆、豆腐は、五つ星8品中、3品目がランクインしています。

★★★★★ 五つ星

[ウナギ]

最高の抗酸化・抗糖化物質であるカルノシンを多く含む。また疲れや肩こり解消に効果がある。

[マグロ]

カルノシンに加え、動脈硬化を防ぐタウリンやビタミンB群を豊富に含む。肝機能を活性化させるメチオニンも含まれる。

[カツオ]

カルノシンに加え、高い抗酸化作用を持つビタミンEが豊富に含まれている。

[鶏むね肉]

カルノシンに加え、豊富に含むビタミンB群はAGEの発生を未然に防ぐ。ビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫に。

[オリーブオイル]

老けない食品の王様。主成分のオレイン酸は、強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化を防ぐ。血糖値の上昇を防ぎ、糖尿病とその合併症も予防。

[豆乳]

大豆イソフラボンがAGEの生成を抑えるほか、細胞や脳を若く保つレシチンも含まれている。

●牛乳の代わりに飲むのがオススメです。ただし、糖分が添加されているものはNG。無調整の豆乳を選びましょう。

[納豆]

特に大豆イソフラボンを多く含む。肌のくすみ防止や美白効果が期待できる。●できれば毎日1パックを食べるよう。

[豆腐]

豊富に含む良質なタンパク質は血圧を下げる効果がある。

●1日半丁程度を目安に、おみそ汁にたっぷり入れましょう。

★★★★★ 四つ星

[チョコレート]

カカオポリフェノールは強力な抗酸化作用を持ち、血圧を下げる。

★★★★ 三つ星

[お酢]

AGEの発生を未然に防いでくれる。また血圧と血糖値を下げる効果もあり。

[ワイン]

血糖値抑制効果あり。赤ワインに含まれるカテキンは動脈硬化を防ぎ、白ワインは体脂肪や血圧を下げる。

[牛肉]

豊富なタンパク質がバランス良く含まれるほか、鉄や亜鉛といった必須のミネラルが充実。

[豚肉]

ビタミンB群が豊富。糖質の代を促進することでAGEの発生を予防してくれる。

[ブルーベリー]

ポリフェノールの一種アントシアニンは抗酸化作用を持ち、AGEも抑制。美肌効果もあり。

★★★ 二つ星

[チーズ]

良質なタンパク質が含まれ、血糖値の上昇を防ぐ。また、骨粗しょう症の予防効果あり。

[ナッツ類]

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、心疾患や糖尿病を予防。

[コーヒー]

糖尿病を予防し、動脈硬化を防ぐ。

★一つ星

[玉子]

必須アミノ酸が豊富で栄養価に優れる。

※参考文献／文藝春秋9月号

“老化の元凶”「AGE」を排除してくれる大豆食品

体内に取り込んだ酸素の一部が、活性酸素に変化する「酸化」の危険性は盛んに指摘されていますが、それに加え、「糖化」＝糖質がタンパク質や脂質と結びついて体内で劣化する現象を指します。このとき生み出される物質が「AGE(終末糖化産物)」で、老化現象やあらゆる病気の原因となります。「AGE(終末糖化産物)」がにぎっています。

健康で長生きをするための食べ物とは?今、世界中の医学研究者が新しいエビデンス(科学的根拠)を探し求めています。タイシは、カラダによいもので「食」と「薬」を同等にと長年取り組んできました。老化や様々な病気をもたらすと言われている「AGE(終末糖化産物)」。最新の医学的見知によると、様々な病気や老化の元凶は「酸化」と「糖化」にあると言われています。

今注目されているキーワード

AGE

終末糖化産物

大豆食品は老化を防ぐ!



「文藝春秋」誌が
太鼓判

月刊誌「文藝春秋」9月特別号に「100%カラダにいい食品」という記事が掲載されました。書いているのはAGE牧田クリニック・牧田善二院長。世界中の人たちが関心を寄せている「健康で長生きをするためには、何を食べればいいのか?」について研究しているドクターで、そのキーワードが、AGEなのです。

AGEとは終末糖化産物、あるいは後期糖化生成物と訳される「物質」です。判りやすく説明すると、さまざまな病気や老化の元凶は「酸化」と「糖化」になります。AGEは「活性酸素」であり、そのうち「酸化」については体内に取り込んだ酸素の一部が「活性酸素」に変化するもので、これが体内に「悪さ」をします。

このことは、テレビの番組などでも取り上げられており、ご存知の方も多いと思いますが、最近ではそれに加えて「糖化」が「悪さ」の要因であることにも注目が集まり始めました。

AGEを防ぐ食品は、記事では、18品目の食品を星5つから1つまで分類し、紹介しています。※(別項参照)その18品目中の星5つ中に「豆乳」「納豆」「豆腐」が含まれているのです。当然のことながら、これらの大豆製品は日本人の长寿に大きく貢献してきた食品です。実は、太子食品は、長寿研究家として名を知られており、京都大学名譽教授である家森博士の研究に賛同し、健康にいい大豆製品を選びすぐしてラインナップした「北の大豆」シリーズを二十年前から製造するようになりました。

(家森博士の研究内容は、太子食品・日光工場の売店においてわかりやすく展示しています)。ちなみに、家森博士は特に大豆の持つイソフラボンの効果を強調しています。

牛乳を毎日飲み続けると、カルシウム過多になり、マグネシウムが慢性的に不足します。余分なカルシウムは骨以外の場所で石灰化してしまう一方で、骨にスカスカになります。また、牛乳に含まれるカゼインというタンパク質や各種ホルモンが、アレルギーやがんのリスクを高めることも研究でわかつきました。

そこで理想のカル/マグバランス!!

牛乳を毎日飲み続けると、カルシウム過多になり、マグネシウムが慢性的に不足します。余分なカルシウムは骨以外の場所で石灰化してしまう一方で、骨にスカスカになります。また、牛乳に含まれるカゼインというタンパク質や各種ホルモンが、アレルギーやがんのリスクを高めることも研究でわかつきました。

タインの理念も「カラダにいいもの」健康によって、価格も手ごろで、どこでも手に入るものが大豆製品。太子食品では、創業以来「美味しさ」とともに「カラダにいい」をのづくりの基本と考えてきました。今、あらためて大豆製品で「すばらしさ」が各方面で脚光を浴びていますが、「北の大豆」シリーズに代表される「真にお客様に満足していただける」タイシの製品をこれからもよろしくお願いいたします。

生活者が求める質・価値を積み重ねたアイテムは「選ばれるロングセラー」です。



※牛乳を毎日飲み続けると、カルシウム過多になり、マグネシウムが慢性的に不足します。余分なカルシウムは骨以外の場所で石灰化してしまう一方で、骨にスカスカになります。また、牛乳に含まれるカゼインというタンパク質や各種ホルモンが、アレルギーやがんのリスクを高めることも研究でわかつきました。

こだわったのは、北海道産大豆!!

タイシが「北の大豆」に、大豆イソフラボンが多いのを発見したのは1980年代のこと。さらには、鮮度へのこだわり、無添加へのこだわり、技術へのこだわりと北の大豆ブランドで、長きに渡って「食」と「薬」を同等にと挑戦を続けてきました。

豆腐を簡単に作れる「豆乳」、封入水無しの「生豆腐」、家庭で手軽に「生ゆば」、今まで無かった食感の「油あげ」等……。

生活者が求める質・価値を積み重ねたアイテムは「選ばれるロングセラー」です。

※参考文献／文藝春秋9月号