

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

春らしい暖かい日が増えてきましたね。みなさんはお花見をされましたか？お花見と言えば桜ですが、実は、公園などに咲いている桜の花をそのまま食べても害はないそうです。

食用に使われるのは八重桜ですが、これは色が濃くて見栄えがいいからです。桜の葉の場合は、大島桜が食用で使われます。柔らかくて食べやすく、独特のいい香りを出すのにぴったりなのです。

さて、そのまま食べられる桜ですが、私たちが口にする時は塩漬けになっているものがほとんどですね。

実は塩漬けにすると独特の香り成分が発生して、それが健康にも良いことが分かっています。

桜の花や葉っぱを塩漬けにすると、とてもいい香りが出ます。

この香りは、塩漬けすることによって糖分が分解され「クマリン」という芳香族化合物が生成することによって発生します。

クマリンはポリフェノール的一种で、抗菌作用がある他、興奮を鎮めてくれる作用や神経に対しての鎮痛作用、睡眠を促してくれるアロマのような効果もあります。

また、血流を良くし、むくみの改善にも役立つ成分でもあります。老化やガンを抑制するとも言われており、健康に良いのです。

しかし、クマリンには副作用もあり、肝毒性があります。毎日大量に摂取するのは良くないといわれていますが、特に摂取量の目安は日本では定められていないので、たまに桜の塩漬けを少し食べる程度なら全く問題はないようです。

お花見は日本の春の定番行事で、桜の木の下でにぎやかな宴を開きます。

この宴には、「神と人が飲食を共にする」という意味があるそうです。

桜の木の下には神が宿るとされ、昔から大切にされてきました。

お花見を楽しみながら、桜餅などを食べ、桜の魅力を感じてみてはいかがでしょうか。

桜の魅力を存分に楽しみましょう！

