

2月14日（金）

皆様如何お過ごしでしょうか。朝から気になるニュースが……

本日日本は大雪で交通の混乱があり、大変な状況とのこと。友人も香港におり成田に戻れないようです。皆様くれぐれもお出かけになる時はお気をつけ下さいませ。

少し曇り気味でちょっといつもより涼しいゴールドコーストより最新情報をお届けいたします。

さて今月のトピックは？

オーストラリアではベジタリアンや健康志向の方が多く、又ピーナッツや小麦粉などにアレルギー反応を示すアレルギー体質の方々も少なくありません。小学校ではピーナッツ関連のものを一切禁止している学校が始めて、アレルギーのある子ども達を守っているのが現状。又グルテンアレルギーがあるため、全くパスタやパンなど小麦粉から出来ている炭水化物が食べれない方々も少なくありません。

そのため、至る所にオーガニック商品などが揃うヘルシーフードショップやベジタリアンレストランなど、この頃では一般の大手スーパーでもオーガニック食品コーナーを設置するようになりました。

そこで2014年健康に対しての意識を高めたいと思い、私もなるべくそれら関連の食品を取るようになっております。それでは今回はそれら健康食品について触れてみたいと思います。

◆Raw Food (ローフード)

基本的には加工せずに生で食べれる食品及びそれを使った料理

食物にある、加熱によって失われる酵素、ミネラル、ビタミンなどを効率よく摂取を目的する。

酵素は48度以上で調理すると失われるため、それ以下の温度での調理は可能とされている。

このところ、各所にローフードレストランやカフェが出来てきました。ガンや高血圧の方々などの食事療法としても大きく取り上げられており、沢山の方々には支持されているようです。

◆Super Food (スーパーフード)

3種類以上の栄養素（必須ビタミン・ミネラル）を含有量が多い食品。骨の強化、慢性病予防、視力改善
野菜---ブロッコリー・人参・唐辛子・ホウレン草・トマト・アボガド・大豆・ニンニク

果物その他--ブルーベリー・いちご・パイナップル・さくら・キーウィー・杏・バナナ・パイナップル・クコの実・アサイーなど

食品及び言葉のご説明

◆Quinoa (キヌア)

栄養バランスに優れた南米産の食材。タンパク質、必須、準必須アミノ酸をまんべんなく含み、ほとんどのアミノ酸が他の穀物よりも豊富に含む。コレステロール値を下げる効果有り。

3種類の色（赤、黒、ベージュ）一般的にはベージュが主流 プチプチとした食感と蛋白な味のため、色々な料理に応用がきく。好きな野菜サラダに混ぜたり、朝食にフルーツ+ヨーグルトと和えても美味。

◆Gluten Free (グルテンフリー)

グルテンとは、麦類に含まれる蛋白質の一種、それらを食べるとアレルギー、セリアック病、腸疾患の症状が出るため、グルテンフリーの食材が出来た。一般的にヘルシーフードショップやスーパーで購入可能。最近ではビールにもグルテンフリーのものが出来た。それらの代用品として米粉、豆類、粟などの粉を使用する。

◆Chia Seed (チアシード)

シソ科バジルシードの一種。ごまのように小さい種。ビタミン、ミネラルが豊富、オメガ3、オメガ6を豊富に含んだオイルで構成されている。アレルギー体質の改善、コレステロール減少に効果、慢性病の予防など

1日に必要なα-レノリン酸を摂取に15g（約大さじ一杯）でOK。朝はスムージーやヨーグルトに混ぜたり、ご飯にかけたり、何にでも混ぜても大丈夫です。

◆Kale (ケール)

アブラナ科のキャベツの1種、栄養価が非常に高く、特にビタミンAはニンジン2倍、カルシウムは牛乳の2倍以上、その他のビタミン、ミネラル、葉緑素、ギャバ、食物繊維、葉酸、タンパク質なども豊富。青汁の原料としても最適。ルテインを多く含んでいるため目の悪い方にも効果的。ガンや生活習慣病にも効果があるようです。