



数の子



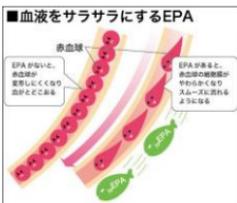
にしん^{にしん} 鱧は春になると産卵のため、北海道沿岸に現れます。そのため「春告魚」と呼ばれ、季節の訪れを知らせてくれます。最近では、加工されて一年中販売されている『数の子』ですが、この産卵期が旬の時期となるそうです。

【プリン体が多いイメージ?】

食感が良くお寿司などでも人気の数の子ですが、一方で痛風などが心配な方にとっては食べて良いのか?と気になりますね。右の図は、「高尿酸血症・痛風治療のガイドライン」の表になります。

食品 100g に対するプリン体の量は意外にも極めて少ないに分類されています。1日のプリン体目安量は約 400mg です。

【低コレステロールでDHA・EPAも豊富】



数の子には青魚に多い「DHA」や「EPA」が親の^{にしん}鱧よりも豊富に含まれています。DHAでは認知症の予防など、EPAでは動脈硬化の予防や血中コレステロール低下などの効果が期待できます。



令和4年3月

プリン体の多い食品と少ない食品 食品100g中のプリン体の量

プリン体の多い食品 (300mg-)	プリン体の少ない食品 (100-300mg)
栗レバー、マイワシ干物、イサキ白子、アンコウ肝、酒蒸し、カツオ押し、二ホシ、干し椎茸	鰯レバー、キレバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
ウナギ、ワカサギ、鰯ロース、牛蒡ロース、牛蒡バラ、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミシ、ほうれん草、カリフラワー	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、 カツノ 、ウィンナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、雞卵、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、粟飯、キウバツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、わかめ、こんぶ



桜餅



「桜餅」は春の季語として古くから親しまれ、ひな祭りを祝う和菓子としても定番です。

【地域で分かれる桜餅】



関東風は、小麦粉などを水で溶かして焼いた皮であんこを包んでいます。江戸時代、向島の墨田川堤近くの長命寺の門番が、堤に植えられた桜の葉を利用して売り出したのが最初といわれています。



関西風は、もち米からできる道明寺粉であんこを包んでいます。道明寺粉の歴史は古く、千年以上も前に大阪の道明寺で最初に作られていた「^{ほししい}糯」と呼ばれる保存食が元になっているといわれています。

【葉は食べられます】

桜餅を包む葉は、香り付けや表面の乾燥防止などの役割が主ですが、塩漬けの葉に含まれる成分のクマリンはポリフェノールの一種で、抗血液凝固作用や抗菌作用、むくみ改善などの効果から血栓防止薬としても利用されています。令和4年3月

