



ニュースレター第93号



テレビで紹介。あんこ驚きの健康パワー！

2月19日に「林修の今でしょ講座」というテレビであんこが体にいいと紹介されていました。普段あんこに触れる機会がある皆様にも情報を共有できればという事で抜粋し紹介します。お客様との会話に使っていただければと思います。

■ポリフェノール 【ポリフェノールとメラノイジンが、血管の天敵 増えすぎた活性酸素を撃退してくれる】

抗酸化物質である**ポリフェノール**は血管の大掃除にとっても大事です。

さらに、あんこにはもう1つ**スゴイ抗酸化物質**が！それは、小豆をあんこにすることで誕生する**メラノイジン**。たんぱく質と糖分が加熱され、メイラード反応という化学物質が起こることで「メラノイジン」が生まれます。この「メラノイジン」は、ポリフェノールと同じく血管の大掃除が期待できる**抗酸化物質**。「ポリフェノール」に「メラノイジン」が加わることで、赤ワインより強い抗酸化力を持つんです！

酸化悪玉コレステロールを増やさないためには、活性酸素と悪玉コレステロールの合体を防ぐことが大事。そこで登場するのがポリフェノールとメラノイジン。ポリフェノールとメラノイジンが活性酸素を退治することで、弱った活性酸素と悪玉コレステロールは合体できなくなり、酸化悪玉コレステロールの増加を防ぐことができます。

■鉄分 【「あんこ」の鉄分で肌トラブル撃退！】

鉄分といえば、レバーやほうれん草に多く含まれていて、貧血の改善などが期待できるというイメージを持っている人も多いのでは？実は、あんこに含まれる**鉄分**は冬に多い肌トラブルを解消するのに欠かせない栄養成分！

あんこに含まれる鉄分の量は、なんとほうれん草の**1.4倍**！

	鉄分の量(100gあたり)
あんこ	2.8mg
ほうれん草	2.0mg

冬の肌トラブルで特に悩むのが**乾燥**。肌の乾燥や肌荒れの原因は**コラーゲン不足**。そのコラーゲンを作るには、あんこに含まれる**鉄分**が必要不可欠です。コラーゲンは**たんぱく質・鉄分・ビタミンC**があれば**体内で作れる**んだそう。鉄分が不足すると肌トラブルにつながるんですね。



あんこの理想な摂り方

「粒あん」と「こしあん」どちらが身体にいい？

→小豆の皮に**ポリフェノール**が多く含まれるのでズバリ「**粒あん**」

ポリフェノールの働きを高める食べ方は？

→**ビタミンC**と一緒に摂取すると**ポリフェノール**の働きが良くなるので「**フルーツあんみつ**」「**いちご大福**」は最強の組み合わせです

ポリフェノールを効率よく摂るために合わせるとより良い飲み物は？

→コーヒーには「**クロロゲン酸類**」という高酸化力の強い**ポリフェノール**を含んでいます。緑茶にも**カテキン・タンニン**などの**ポリフェノール**が豊富に含まれているため、オススメです。牛乳は実は**NG**です。

肌トラブルに良い「鉄分」がより多く含まれているのは「こしあん」？「つぶあん」？

→**こしあん**。小豆に含まれる**鉄分**は、皮よりも実によく含まれているんです。こしあんは皮を取り除いて作られているので、**100g単位**で見るとより実が多い「**こしあん**」に**鉄分**が多いことに。

あんこは太りにくい？

→最近の研究結果では「あんこの**砂糖**は他のスイーツの**砂糖**より**吸収されにくい**」という結果も出ています。