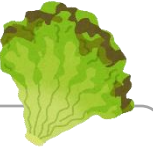




水分だけ？レタスの意外な効能

『食卓の脇役、食べても空気みたい、栄養なさそう。』レタスはそんなイメージではないでしょうか？でも、レタスの栄養効果はたくさんあるようです。ただ丸い野菜という訳ではない！今回はレタスを調べてみました。

昔から信じてこられたレタスの効能 玉レタスとサニーレタス



夜になってもなかなか気温が下がらず寝苦しい日が続いています。さて、身近な食材のレタスにも入眠効果があるという話を聞いたことがありますか？

レタスの学名は「lactuca」（ラクトウカ）、和名は「チシャ」です。“lac”（ラク）とはミルクを意味するラテン語で、チシャも、「乳草（ちちくさ）」がなまって、そう呼ばれるようになったとされています。いずれも、レタスの茎を切ったときに、白い液体が出てくることから付けられた名称です。

レタスの起源は、地中海沿岸から中近東にかけての地域と言われ、紀元前6世紀頃には、古代ペルシャの国王が葉のレタスを食していました。古代のギリシャ、ローマでも同様に、球状でないレタスが栽培されていたそうです。ことに、野生種の一つ、ラクトウカ・ウィローサの乳液を乾燥させたものには、催眠作用や鎮痛作用があり、古代から薬用植物として重宝されていました。中世に入ると、レタスはヨーロッパを中心に栽培されるようになります。日本にも平安時代に薬草として伝わりました。

16世紀には、今日のような球状のタマレタスも作られるようになり、アメリカ大陸にも渡って改良が進められていきました。レタス類の鎮静効果は古代より信じられていて、アメリカやヨーロッパでは、レタスの乳液や葉を乾燥させたものが、薬として作られていたと言います。そう言えば、イギリスのポターが書いた絵本、『ピーターラビット』の中にも、子ウサギたちがレタスを食べすぎて眠り込んでしまうというお話がありましたね。

20世紀に入って研究が進むと、レタスの催眠・鎮静作用は、乳液の成分である「ラクチュコピクリン」によるものだということが明らかになります。今日では、レタスを煎じた汁が睡眠障害や神経性の病気に用いられているそうです。

レタスはシャキシャキした歯ごたえのいい食感が楽しめますね。サラダには欠かせない野菜『レタス』ですが、種類が違えば栄養価がかなり違うという事、ご存知でしょうか？

レタスといえば、最もポピュラーな玉レタスと、ちょっと苦味のあるサニーレタスを思い出しますよね。この2種類のレタスだとどちらのほうが栄養価が高いのでしょうか？

答えは『サニーレタス』です！

その差は圧倒的で、活性酸素の除去に効果的なβカロテンは玉レタス240μgに対して、サニーレタスは2000μgも含まれているのです！

また、むくみ防止に効果的なカリウムも玉レタス200mgに対して、サニーレタスは410mgと倍以上含んでいます。その違いの理由は、玉レタスとは違いサニーレタスの分類は“緑黄色野菜”だから。緑黄色野菜というと、カボチャやニンジンなどを想像しますが、葉物野菜ではサラダ菜やグリーンリーフも緑黄色野菜なんです。もちろん、玉レタスも食物繊維などを含む野菜なので、身体には良いのですが、栄養価の面で選ぶなら、サニーレタスが良さそうですね。

そもそも、緑黄色野菜とは、カロテン（ビタミンA）、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、カリウム、鉄などが多く含まれている野菜のことです。

一般的に緑黄色野菜の効果はこんなことが言われています。

- 美肌効果
- ガンの抑制
- 認知症の予防
- アンチエイジング効果
- 抜け毛予防、育毛効果

こんなに良い事づくめだと、大量に摂取したくなりますが、やみくもにたくさん摂るのではなく、毎日の生活に上手に取り入れてみてくださいね。

ところで、玉レタスの外側の葉は食べていますか？色が濃い外葉は、内側の葉の部分よりも栄養価が高いため、捨てずに食べたほうがいいですよ。汚れているし、傷んでいるからと言ってつい捨ててしまっていたかもしれませんが、生ではちょっと硬くて食べにくい外葉も、加熱すると柔らかくなって、食べやすくなります。ぜひ、一度試してみてください。

かんたんレシピ

❖ 材料 ❖ (4人分)

サニーレタス	1株
きゅうり	1本
★めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2
★すり胡麻	大さじ1
★酢	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2



サニーレタスの胡麻サラダ

- ①きゅうりは斜めに薄切りにし、レタスは手でちぎっておく。
- ②ボールに★の調味料を合わせておく
- ③水気を切った①を②のボールに入れ、手で軽く揉むように和えたら完成です！

すりごまはお好みで、黒ゴマや白ごま、金ごまなどお好きなものをお使い下さい。



かとけんホーム 施工写真集



アイランドキッチンと
カウンター&壁面収納完成です。
使い勝手がよく明るくなりました。



頑丈なカーポート。
積雪100cm仕様で雪下ろしの必
要はありません。

空き地を駐車場に整備。
オーナーさんのガレージも
併設です。



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになって
いるので、正しい四字熟語を4つ
作ってください。

助	青	星	之
一	冬	夏	河
天	内	永	大
遠	青	偉	功

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 青天霹靂
 - ② 真剣勝負
 - ③ 一致協力
 - ④ 刻苦精進(こくしゅうじん)!
- 心身を苦しめて懸命に努力
すること。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、
ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

「かとけん通信」7月号を発行しました。福知山周辺は梅雨とは言っても雨が少なく梅
雨明けも近いようですが九州では信じられないような大雨70cmの犠牲者や行方不明者が出て
いてとても心配です。福知山もここ数年に二度も大水害を経験しているので災害復旧の大変さ
はよくわかります。梅雨が明ければスーパー猛暑(いつから出来た言葉か知りません?)らしく35℃オバ
は当たり前で40℃なんて目があるかもしれないそうです!! 水害への注意対策だけでなく日頃から
適切に冷房を使ったり水分・塩分を補給して熱中症対策をしっかりしておきましょう。加藤淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

