



# 栄養科だより

第6号 2019年8月発行

特集・・・「<sup>けいろう</sup>敬老の日」

今回は「敬老の日」におすすめの食材について調べました！

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を<sup>けいあい</sup>敬愛し、<sup>ちようじゆ</sup>長寿を祝う日」として、1966年に制定され、9月15日に国民の祝日として<sup>もよお</sup>催しが行われてきました。その後、祝日法の改正により2003年から9月の第3月曜日に変更されました。

日頃の感謝やこれからの長寿を願って、贈り物や、食事をするのが一般的です。

<sup>けいろう</sup>敬老の日は、「<sup>えび</sup>海老の日」とも言われています！

「<sup>えび</sup>海老の日」は、2013年に日本記念日協会に正式に制定され、「敬老の日」と同じ日になりました。敬老の日と海老の日が同じ日になった理由は、海老の姿にあります。

長いひげを持ち、腰の曲がった姿が、「<sup>りん</sup>凜とした老人」に見えること、そして、海老の目が出ていることから「めでたい」になぞらえたことが理由とされています。

「老いて腰が曲がるまで長生きできますように」という長寿の意味を込められているそうです。

## <sup>えび</sup>海老の栄養価

海老は、低脂肪、高たんぱくなどとてもヘルシーな食品です。たんぱく質の他にもビタミンEやカルシウムなどが含まれます。またアミノ酸の一種であるタウリンや、海老の赤い色素の成分であるアスタキサンチンなど身体に良い栄養素が海老には多く存在します。

## 海老の身に含まれる タウリン

タウリンは、栄養ドリンクなどにも含まれている成分です。

その身体への効果は、<sup>ひろうかいふくこうか</sup>疲労回復効果をはじめとし、肝機能の強化や血圧を正常に保ち、心臓や血管の老化を防ぐこと、血糖値を適正値に下げる効果などが知られています。

## 海老の殻に含まれる アスタキサンチン

アスタキサンチンは、海老の赤い色素成分ですが、ビタミン E の<sup>こうさんかりよく</sup>1,000 倍以上の抗酸化力があるといわれています。

<sup>どうみやくこうか</sup>疲労回復や動脈硬化の改善、美肌効果があります。<sup>がんせいひろう</sup>眼精疲労も改善する効果もあり、目の周りの<sup>まっしょうけっかん</sup>末梢血管を<sup>かくちょう</sup>拡張して血行を良くし、目の疲労を軽減する働きがあります。

スマートフォンなどよく利用される方にお勧めします。

## 海老と相性の良い料理と 食べ物は？

海老に含まれる、アスタキサンチンやビタミン E を効率よく吸収するために、油を使用する料理もお勧めです。

例えば、海老とアボカドを使ったサラダはいかがでしょう？海老とアボカド、レタスなどをドレッシングで和えれば、食卓も<sup>しょくよく</sup>華やかになり、<sup>わ</sup>食欲も湧いてきます。また、アボカドに含まれる<sup>そうじょうこうか</sup>ビタミン E との相乗効果で抗酸化作用、疲労回復効果に期待できます。

**今年の敬老の日は、長寿の象徴食材である  
海老を家族みんなで食べ、家族の健康と長寿  
を願ってはいかがでしょう？**



栄養管理科 大石 光秀

<参考文献・WEB>  
食品の効果効能辞典  
一般社団法人日本海老協会

# 海老とアボカドのサラダ（イタリア風）



ぜひ、作ってみてください！

## ☆材料（2人分）

海老・・・5尾

アボカド（大）・・・1/2個

ミニトマト・・・5個

ズッキーニ（茹で）・・・1/4本

グリーンレタス・・・5枚

イタリアンドレッシング・・・30ml

