

野菜のチカラを 徹底研究

ミネラル新知識⑩ カリウム



カリウムは、私たちの体のなかで、ナトリウムとバランスをとりながら存在するミネラルです。カリウムは細胞内液に、ナトリウムは外液にあり、細胞内外のバランスを調整して浸透圧を維持しています。外液のナトリウム濃度が高くなると濃度の低い内液へ流入し、内液のカリウムは外液に流出します。このバランス調整機能は、「ナトリウム-カリウムポンプ」と呼ばれています。

カリウムは、ナトリウムとのバランスをとりながら、次のようなはたらきを担っています。

- 浸透圧を調整し、体内の水分量調節、体液のpH調整にも関わる
- 神経細胞(膜)での刺激伝達物質となる
- 筋肉の弛緩を調節する
- 細胞のエネルギー生産に関わる
- 腎臓における老廃物の排泄を促す
- ナトリウムの排出を促す

日本人は塩分を摂りすぎる傾向があるので、ナトリウムの排出を促すカリウムは重要です。

特に暑い夏は、大量の汗とともに



ナトリウムとカリウムが失われます。利尿作用のあるビールやミネラルを含まない真水をたくさん飲むことでもカリウムは消費・排出され、不足状態に陥りがち。疲れやすい、力が出ない、めまいがする、食欲不振…など、夏ばての原因は、ビタミンB1不足だけでなく、カリウム不足も多いといえます。

夏は、実になる野菜が多い時期。トマト、きゅうり、なすなど、果菜類にはカリウムが多く含まれています。

このほか野菜では、アボカド、パセリ、アシタバ、モロヘイヤなど。また、アズキ、ダイズ、昆布、わかめ、ひじき、納豆、ぬか漬け、たくあんなどをはじめ、カリウムはほとんどの食材に含まれていますが、特に旬の果菜類で摂ることをおすすめします。

たとえばすいかに塩をつけて食べれば、水分はもちろん、糖分、ミネラルやビタミンと塩分をいっしょに摂ることができ、自然の恵みのスポーツ飲料になります。果菜類をみそや塩、梅干しなどの塩分とじょうずに組み合わせ、暑い夏を元気に過ごしてください。

Event Information

生体システム実践研究会

食は命の源 農業は産業の始まり

- ◆10月12日(日) 9:30~10:30
- ◆東御市文化会館(サンテラスホール)

ヒトの体は60兆個の細胞からできています。この細胞をつくっているのは、食べもの。丹羽真清デザイナーフーズ(株)社長は、生命のもととなる食=生命食の考え方を紹介し、正しい遺伝子を伝えていき、細胞を正しく修復・再生するための食についてお話しします。膨大なデータに基づく野菜のチカラの話に始まり、食材を選ぶことの重要性や、一汁三菜の裏づけにいたる、さまざまな角度から、食にスポットライトをあてる講演です。

一般社団法人日本施設園芸協会

野菜のチカラを見直そう

- ◆10月16日(木) 16:00~17:20
- ◆大阪府立大学植物工場研究センター

ハウスや温室などの施設を利用して野菜、花、果物などを栽培する施設園芸。四季を通じてさまざまな野菜が食卓にのるのは、施設園芸の発達によるものです。その先端ともいえる植物工場は、生育環境のコントロールがより幅広く、自由度が大きくなり、日本農業の発展の推進役として期待されています。丹羽真清デザイナーフーズ(株)社長は、こうした状況を念頭に、「野菜のチカラを見直そう」と題した講演を行います。

ベジマルシェ Vege Marchéは いま

「食をデザインする」セミナー情報

2014年8月

「食をデザインする」をコンセプトにご好評いただいている4つの講座シリーズ。ぜひご参加ください。

- 分子栄養学を学ぶ 講師:市野真理子
食材、調理法、組み合わせなどを最新の栄養学でわかりやすく解説。
- 健康と食 講師:市野真理子
健康と美しさの源も病の予防にも食。実践的「健美食同源」を学ぶ。
- 旬の野菜の機能性を知ろう 講師:谷口かおる/新田美砂子
旬の野菜と果物がもつ機能性とそれをいかに調理法を試食とともに紹介。
- 一汁三菜を知るために 講師:市野真理子/新田美砂子
「一汁三菜」の組み立て方や基本食材について試食とともに解説。

| | | | | |
|----|---|-------------|--------------|---------|
| 2 | 土 | 11:00~13:00 | 分子栄養学を学ぶ | たんぱく質 |
| 8 | 金 | 14:00~16:00 | 旬の野菜の機能性を知ろう | なす |
| 8 | 金 | 18:30~20:30 | 旬の野菜の機能性を知ろう | なす |
| 9 | 土 | 11:00~13:00 | 旬の野菜の機能性を知ろう | なす |
| 20 | 水 | 18:30~20:30 | 分子栄養学を学ぶ | たんぱく質 |
| 22 | 金 | 18:30~20:30 | 健康と食 | メタボとロコモ |
| 23 | 土 | 11:00~13:00 | 一汁三菜をつくるために | だしを知る |
| 26 | 火 | 14:00~16:00 | 分子栄養学を学ぶ | たんぱく質 |
| 28 | 木 | 14:00~16:00 | 健康と食 | メタボとロコモ |

- ◆各コース1回5,000円
- ◆お申し込み・会場:03-6277-6474 ベジマルシェアークヒルズ店
- ◆お得な回数券(3回分13,500円)をご利用ください。
- ◆当日キャンセルの場合は、キャンセル料をいただきます。

NPO野菜と文化のフォーラム主催 野菜の学校2014

8月2日(土)静岡の「折戸なす」を中心に各地の在来なす。9月6日(土)徳島の伝統野菜

詳しくはホームページへ <http://www.yasaitobunka.or.jp/>