

快楽院ニュース

2019年
11月号

カイロオフィス快楽院 相模原市緑区東橋本 2-18-1 TEL.042-703-0501
完全予約制/受付:午前8:00~22:00(不定休) [URL] <http://kairakuin.com/>

「食」から学ぶ健康情報

AGEsを減らして健康づくり 低温調理のススメ

▶AGEsとは?

日本語では「終末糖化産物」といい、たんぱく質の糖化反応によって生成されます。この物質は体の様々な老化に関係していて、肉、卵、チーズ、バター、一部の野菜や人工甘味料に含まれています。AGEsを含む食材は、焼いたり揚げるといった高温での加熱調理で食材が糖化しやすくなるため、AGEsが大きく増加します。

また、砂糖を含んだ焼く調理もAGEsが増加します。いわゆる「香ばしさ」は食材が糖化しているということになります。いわゆる「香ばしさ」は食材が糖化しているということになります。また、砂糖を含んだ焼く調理もAGEsが増加します。



▶老化だけじゃないAGEsの影響

AGEsの影響は老化だけではなくありません。蓄積することで糖尿病を悪化させたり、アルツハイマー型認知症、心疾患、脳卒中、白内障の原因の一つともいわれ、また、筋肉の機能低下にも関係しているとされています。

▶AGEsを増やさない調理法

調理法としては、茹でる、煮る、蒸す、電子レンジで加熱する場合は、AGEsは比較的増えないとされています。



▶さらに低温調理を取り入れて

真空低温調理や弱火での加熱調理は体に良いだけでなく、食材の美味しさも活かすことができます。特に食材の水分が保たれるので、お肉だとジューシーさが違います。真空低温調理は、真空パックにした食材を専用の機器を使って、食材に合わせた適正な温度の湯せんでじっくりと火を通します。



弱火調理はフライパンを冷たい状態から焼きはじめ、火の強さもフライパンに火が着かないくらいの弱火でじっくり火を通します。揚げ物も油を温めていない状態から揚げていきます。じっくり火を通すことで食材のうまみを引き出しますが、双方とも出来上がるまでに時間はかかります。

▶真空低温調理の注意点

加熱温度が低いため、調理時間が適正でないと食中毒菌が死滅しません。肉類などは食材の中心が63度で30分の加熱が必要です。



間違い探し

テーマ

「七五三」

左右の絵で違うところが
7ヶ所あります。

見つけてみてください。



① 母の髪型 ② 母の髪色 ③ 母の髪飾り ④ 母の髪飾り ⑤ 母の髪飾り ⑥ 母の髪飾り ⑦ 母の髪飾り ⑧ 母の髪飾り ⑨ 母の髪飾り ⑩ 母の髪飾り ⑪ 母の髪飾り ⑫ 母の髪飾り ⑬ 母の髪飾り ⑭ 母の髪飾り ⑮ 母の髪飾り ⑯ 母の髪飾り ⑰ 母の髪飾り ⑱ 母の髪飾り ⑲ 母の髪飾り ⑳ 母の髪飾り ㉑ 母の髪飾り ㉒ 母の髪飾り ㉓ 母の髪飾り ㉔ 母の髪飾り ㉕ 母の髪飾り ㉖ 母の髪飾り ㉗ 母の髪飾り ㉘ 母の髪飾り ㉙ 母の髪飾り ㉚ 母の髪飾り ㉛ 母の髪飾り ㉜ 母の髪飾り ㉝ 母の髪飾り ㉞ 母の髪飾り ㉟ 母の髪飾り ㊱ 母の髪飾り ㊲ 母の髪飾り ㊳ 母の髪飾り ㊴ 母の髪飾り ㊵ 母の髪飾り ㊶ 母の髪飾り ㊷ 母の髪飾り ㊸ 母の髪飾り ㊹ 母の髪飾り ㊺ 母の髪飾り ㊻ 母の髪飾り ㊼ 母の髪飾り ㊽ 母の髪飾り ㊾ 母の髪飾り ㊿ 母の髪飾り