



## 食品の抗酸化作用を失わない調理法

抗酸化作用とは老化や病気の原因となる活性酸素から体を守る働きのことです。活性酸素は微量であれば人体に有用な働きをしますが、大量に生成されると過酸化脂質を作り出し、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

抗酸化作用のある食品についてはこれまでも紹介してきましたが、代表的な食品としてはポリフェノールを多く含むブルーベリー、大豆、赤ワインや、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物があります。

食品の抗酸化作用については、調理科学の分野でも様々な研究が行われています。

野菜を切ったりすりつぶしたりするとポリフェノールを酸化させるポリフェノールオキシダーゼ（PP0）の作用によってポリフェノールが減少するので、活性酸素を消去する作用も減少します。野菜や果物を調理したり生食したりする場合、抗酸化性成分を減少させないためには、切った後に長く放置して空気に触れさせないように気を付ける必要があります。



野菜は加熱されるとPP0が失活するため、抗酸化性の減少を抑制することができます。生野菜では減少しがちな抗酸化成分は加熱することで保持することができます。

ゆで加熱や煮込み加熱では、抗酸化性成分がゆで汁や煮込み汁に流出します。特に加熱時間の長い煮込み料理では抗酸化成分の流出が著しくなります。一方、電子レンジ加熱では抗酸化性成分の流出が起らないので、野菜の抗酸化性を保持する上では電子レンジ加熱は有効な加熱法であると考えられます。また、ゆで加熱の場合でも、野菜のゆで汁も合わせて摂取できる料理（スープ、シチュー、みそ汁、鍋物など）であれば野菜から流出した抗酸化成分を一緒に摂ることができます。

## スギ人工林の植え替えが進みます

政府は10年後に花粉発生源となるスギ人工林を約2割減少させることを目指して、スギ材の需要拡大を進めるとともに、花粉の少ないスギ苗木の生産や植栽、広葉樹の導入などによって、花粉の少ない多様で健全な森林への転換等を促進しています。

その一環として、各都道府県が政令指定都市や中核市、都市部などから50キロ圏内にあるスギの人工林や、都市部以外でも分布状況などから花粉が大量に飛散しているおそれのあるスギの人工林を伐採、植え替えを進める「重点区域」として設定しました。「重点区域」は全国合わせて98万ヘクタールに及び、全国で440万ヘクタールあるスギ林の約2割に当たります。

「重点区域」での植え替え、伐採作業は自治体を中心となり、林道の整備や植え替えにかかる人件費などの費用は国からも補助されます。

また、農林水産省では林業の人手不足などに対応するため、高性能な機械の導入を後押しするほか、伐採したスギの住宅への活用なども促していくことにしています。

実際に花粉が減少するのは少し先になりそうですが、森林の健全化とともに期待が高まります。



MINTECH消耗品のお求めはAmazonで！

MINTECH



Amazonで検索



MINTECH

株式会社ミンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

編集後記  
日頃より水素発生器をご購入いただいたお客様からご質問のメールなどをいただきありがとうございます。中でも消耗品に関するお問い合わせが多く寄せられています。  
フィルターの交換は500時間（このサインが出た時、カニユーラは2週間に1回程度、集水ボトルは3カ月～半年程度を目安に交換していただきたいと思っています。  
消耗品のご購入はアマゾンでお願いしております。一部の商品は送料無料で、アマゾンのポイントもたまります。

編集後記



MINTECH  
水素発生器  
MT-A100