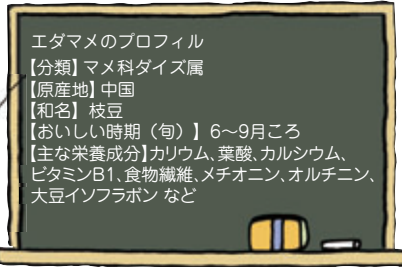


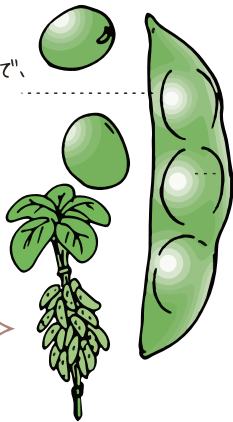


イラスト：小林裕美子



見分け方

さやがきれいな緑色で、産毛に覆われている



さやが黄色っぽい、あるいは枯れているものは避けよう

さやはふっくらとしている方がよいただし、実が大きくなり過ぎると香りが薄く、食味が落ちる場合も

枝付きの方が鮮度や風味が損なわれにくい。たくさんさやが付いているもの、節と節との間隔が狭い方が良品とされるよ

エダマメ 夏に美味しい大豆の未熟果

保存方法

収穫後は急速に鮮度が劣化し味が落ちていくので、生のまま保存するのはNG



購入したらすぐにゆでて、冷蔵する場合は翌日までに食べ切ろう

一度に食べ切れない場合は、固ゆでして水気をよく切り保存用袋などに入れて冷凍する。冷凍したものは自然解凍、またはさっとお湯にくぐらせるか、電子レンジなどで解凍する

エダマメのいろいろ

エダマメ(白毛種)

一般的に出回るほとんどが、さやも豆も緑色で産毛が白い白毛種の美しい色合いで香りが良く、甘味があり、おやつやビールのおつまみとして人気の「サッポロミドリ」「湯あがり娘」「玉すだれ」などの多くの品種がある旬は7~9月ごろ

茶豆

香り高く、強い甘味とこくがある濃厚な味わいが特徴の山形県鶴岡市の特産「だぢぢや豆」、新潟県の「黒崎茶豆」「越後ハニー」などがある。見た目は一般的なエダマメとあまり変わらないが、品種によっては豆の薄皮や産毛が少し茶色がかっている

黒豆

お正月料理として欠かせない黒豆を若取りしたもの。エダマメとしての外観は普通のものとあまり変わらないが、さやや豆の薄皮がほんのり黒みを帯びている。甘味が強く芳香があり風味は豊かな品種は「丹波黒」「夏の菜」「紫ずきん」などがある

認知症を防ぐ

佐久総合病院名誉院長●松島松翠

認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の二つがあります。

前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていませんが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておかななくてはなりません。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしっかり治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度は予防できることが分かってきました。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な三つの機能、すなわち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際体験したことを覚えていて、その記憶をきちんと思

健康百科



い出すことができるという機能です。この機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはっきり思い出す訓練をすとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることです。

注意分割機能は、二つや三つの作業を同時進行しながら、うまく実行できる機能です。たまった新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、二つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。

計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするときに、どのように移動したら効率的なルートになるか考えてみることです。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。