

# 12月 ちゅうりっぷだより



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 対象は妊婦さんとそのご家族です。お気軽にご参加ください。10:00～	3	4 キッズマッサージ及び プレママ・プレパパ体験会	5	6 クリスマス会 in 散居村 ミュージアム (※要予約)	7 
8 	9 家庭児童相談員の相談日	10	11	12 バスタオルを一枚ご持参下さい。10:30～	13	14 
15 	16 身体計測	17	18 19 20 作ろう！綴ろう！クリスマスバージョン 11月26日(火)～12月24日(火)			21 
22 	23	24				28 
29 	30 	31 	市内支援センターの年末年始休館日は 12月28日(土)～1月5日(日)となります。			

## 「その調理、9割の栄養捨ててます！」～目からウロコの新常識～

目を引く題名のこの書籍。テレビ番組でも取り上げられていたのでご存じの方も多いと思いますが、とても面白い内容だったので少し紹介したいと思います。何かの参考になれば幸いです(〇〇)／

### ①白菜は中心部から食べると14倍もお得！

新鮮な白菜には、中心部のグルタミン酸(旨みのもと、疲労回復の成分)は何と外側の葉の14倍！中心部から食べれば甘くおいしい上に外側の葉の養分も留めてくれる！

白菜のオススメの食べ方は『塩もみ』

塩もみをすることで細胞が壊れて酵素が働く。さらにその後、1時間ほど放置するとコクや旨みのもと、アラニンやGABAが大幅に増加！ GABAでストレス解消力UP！

### ②あつあつご飯に納豆はダメ！

酵素であるナットウキナーゼは50℃以上で活性が鈍くなり、70℃以上の炊きたてあつあつご飯で死滅(\*\_\*)納豆ご飯にする時はほんのり温かいご飯でどうぞ。

朝ごはんのイメージが強い納豆ですが、実はおすすめは夜。成長ホルモンの分泌を促すアルギニンや、血液サラサラ効果のあるナットウキナーゼが睡眠中に作用してくれます！(^^)！

### ③いちごは包丁でヘタを切るとビタミン半分！

いちごはビタミンCや葉酸などの成分が果物の中でもトップクラス！ただし、ヘタを包丁で白い部分まで取ってしまうと栄養価が大幅にダウン！手でヘタだけを取り除いて！またビタミンCはヘタを取り除いてから洗うと50～60%も流れ出てしまうということですよ(\*\_\*)

実はこの本、続編の「その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！」も出版されています。《牛乳はレンジで加熱するとビタミンB12が50%減！》など、またまた面白そうな内容に！センターに2冊ともあるので興味のある方はどうぞ



※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日、毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

