

一口メモ

さくらんぼ

「赤い宝石」ともいわれ、初夏を鮮やかに彩る果物です。北海道、青森、山形、山梨などで栽培され、とくに主産地の山形県は、栽培量の7割以上を占めます。さくらんぼは桜の花が実った果物ですが、私たちが普段見ているヤマザクラやソメイヨシノでは十分な実はつきません。現在栽培されている品種のルーツは、明治ごろに伝えられた「西洋実桜」という種類の桜。今あるさくらんぼでは「佐藤錦」という品種が有名で、酸味と甘味のバランスが絶妙です。またアメリカ産さくらんぼの総称で「アメリカチェリー」とよばれるものは、粒が大きく、甘くて硬めの果肉が特徴。どちらも選ぶときは色むらがなく、色鮮やかなものがおいしいそうです。



梅雨の水を飲んでおいしくなる魚?!

昔から「梅雨の水を飲んでおいしくなる」と、いわれる魚が「はも」です。梅雨に入るところに産卵期を迎え、脂のりはじめ身がやわらかくなるからです。はもは、口が大きく鋭い歯を持っているのが特徴です。この鋭い歯で獲物に食いつくので、「口に物をくわえる・食べる」の意味の「食(は)む」が転じて「はも」と呼ばれるようになったとされます。漢字では魚へんに豊と書いて「鱒」。身の中に無数の骨が入りこんでいるため、「骨切り」という作業をして食べます。皮まで切らないよう、身だけを切り込むプロの技が必要です。はもがお店でそのままの姿で売られているのを見ることがないのはそのためです。



パプリカ

ピーマンと比べ肉厚でとても甘味があり、完熟して緑色から変化する色も赤、黄、オレンジなどいろいろで、とても鮮やかです。がん予防効果が期待されるβ-カロテンも豊富に含まれています。β-カロテンは脂溶性なので、油脂を使って調理すると効率よく吸収できます。また赤色の色素成分カプサンチンにも強い抗酸化作用があり、老化予防や免疫力の強化に役立つと期待されています。パプリカはピーマンと異なり、くせがなく、その甘味からサラダなどの生食によく用いられます。鮮やかな色を組み合わせることで食欲も高めてくれますね。さらに同じく豊富に含まれるビタミンCが夏ばてが心配な時期の体を癒してくれます。



思春期性歯肉炎

思春期になると心も体も大人にずっと近づきます。歯みがきも自分一人で行えるようになり、おやつなど、どんなものをいつ食べるかを自分の考えで決めることが多くなります。この時期の永久歯は生え替わったばかりで歯質が弱く、むし歯になるリスクも高いのですが、さらにこの時期、とくに女子に多くみられるのが「歯ぐきから血が出る」といった歯肉炎の症状です。ホルモンバランスの崩れが原因と考えられています。栄養バランスのとれた規則正しい食生活をし、よくかんで食べ、食後にいい歯みがきをすることが予防や改善に役立ちます。ただし、症状が改善しない場合は、早めに歯科医の先生に相談しましょう。

