

カツオ節の健康効果

1 強力な肥満・脳梗塞予防効果

- * 注目情報：カツオ節の有効成分“ヒスチジン”に、過食を防ぎ、脂肪の燃焼を促進させ、肥満を強力に予防する効果があることが判った。
- * カツオ節に含まれる肥満予防成分は、**ご飯**と一緒に摂ることで最大の効果を発揮する。カツオ節成分(クレアチン)の吸収率は、クレアチン単体より炭水化物(ご飯)があると60%アップする。結果肥満を防止する。
クレアチン：魚の赤身に含まれるアミノ酸の一種で、筋肉を増強する効果がある。
- * **最新情報**：2005年4月愛媛大学医学部発表
カツオ節に含まれる**ヒスチジン**には、**脳細胞の壊死を抑制**して強力に脳梗塞を予防する効果もあることが判った。

脳梗塞は脳の血管が詰まってしまうことで、脳が血流障害のため壊死する。ところが、予め味噌汁を飲むとかヒスチジンを摂ると、壊死を抑制する効果がある。なお、脳梗塞を起こした後でもヒスチジンを摂ると良い。

ラットの脳を、2時間血流を止め、脳梗塞を起こさせた後、カツオ節成分ヒスチジンを投与すると元に復元した。(愛媛大学)

- * カツオ節で肥満を予防し、さらに**脳梗塞も予防できる**。
削り節を、米と一緒に炊いて食べるとさらに効果的。炊くことにより、ヒスチジンやクレアチンがたくさん出てきてご飯に浸みこんでいる。ご飯が美味しくなると同時に、健康効果が期待できる。
米1合に対し、削り節を5g入れる。
1日1膳で効果的

2 強力な疲労回復効果

日本人は昔からカツオ節で疲れを癒してきた。

戦国時代、武士は合戦中にカツオ節を舐めて疲れを取った。

江戸時代の漢方書「御膳本草(ごぜんほんぞう)」は、「諸病に用いて益あり」の薬として、カツオ節を紹介している。

江戸の旗本大久保彦左衛門はカツオ節を毎日食べ、疲れをとることで79歳まで長生きした。

最新情報：カツオ節エキスを福岡ソフトバンクホークスの選手に摂ってもらったところ、強力な疲労回復効果があることが実証された。

* カツオ節で疲労回復

疲れた時にはカツオ節のだしを使ったみそ汁や吸い物を摂る。

ただし、正しいだしの取り方をしないと効果が薄い。

* 削り節のだしの取り方

水 1 リットルが沸騰したら火を止め、削り節をひとつかみ入れて火を止めたまま待つ。

削り節が沈んだら引き上げる。さらに効果を上げる一工夫がある。

それは、油を加えて摂るとさらに効果的。お椀 1 杯に 2—3 滴の油を入れる。

* 疲労感が強い時、特に目がかすむなどの症状がある時は、削り節を炒め物や天ぷらなど油料理に使って食べると良い。

カツオ節入り野菜炒め

カツオ節入り天ぷら

カツオ節で疲労回復

疲労感が強い時、目がかすむ時の一品

野菜炒めは、材料と一緒に削り節を炒める。一皿当たり 3 グラムが目安。

天ぷらは、材料に衣をつけた後削り節をまぶして揚げる。

3 強力に肌を修復する美肌効果

注目情報：カツオ節成分の摂取により皮膚の保水力が回復し、乾燥肌・荒れ肌改善に効果があることがヒトに対する実験で明らかになった。

* 夜寝るときに摂るとよい。

* カツオ節で美肌をつくる。

削り節と日本酒を合わせたカツオ節酒を料理に使って摂ると効果的。

日本酒は醗酵させて作るが、その時使う麹の中にビタミン B6 が入っている。

B6 というのは、コラーゲンと一緒にあって皮膚を修復するのに役立つ。

カツオ節酒

* 日本酒（料理酒でもよい）3 合（540ml）を沸騰させ、火を止めて削り節 5g を加える。

* ビンなどに移し変え、5 日ほどで使いきる。

煮物や刺身しょう油に少しずつ加えて夕食に摂るとよい。

カツオ節の保存

塊のものは温度変化の少ないところに保存する。

削り節は密封して冷凍庫に保存するとよい。

カツオ節の新健康効果

カツオ節で肥満予防・脳梗塞予防： 削り節をお米と一緒に炊いて食べる。

カツオ節で疲労回復： カツオだしみそ汁に油を加えて飲む。
油料理にカツオ節を使って食べる。

カツオ節で美肌をつくる： カツオ節酒を作って、夕食の料理に使う。