

手軽に栄養補給レーズンのはなし

総務課 北田 文菜

お菓子やパン、カレーやサラダなど料理のトッピングにも使われるレーズン。レーズンは栄養価が高く、食べることで健康効果が期待できる食材のひとつです。レーズンは別名「干しぶどう」「干し葡萄」とも言われ、ぶどうを皮ごと乾燥させたものです。1kgのぶどうから作られるレーズンはわずか200g。それだけ甘みや栄養素が凝縮されているのです。

では、レーズンに含まれる主な栄養成分をご紹介します。

●カリウム

レーズンには生のぶどうに比べ、約5倍のカリウムが含まれています。カリウムは体の水分バランスを整えたり、ナトリウム（塩分）の排出を促したりする働きがあり、むくみ予防や血圧を下げる効果が期待できます。

●食物繊維

レーズンは「水溶性食物繊維」「不溶性食物繊維」の両方をバランスよく含んでいます。「水溶性食物繊維」は水に溶ける食物繊維で、糖質の吸収を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を押さえたりします。腸内環境を整える効果も期待できます。「不溶性食物繊維」は水に溶けない食物繊維で、便のカサを増やし、腸を刺激して排便を促す作用が期待できます。両方の食物繊維を含むレーズンを摂取することで、便通を整え、糖の吸収を穏やかにし血糖値の急な上昇をおさえ、コレステロールを吸着し排出する、といった効果が期待できます。

●鉄分

鉄分が不足すると酸素を十分に運搬できなくなり、貧血の症状が起こる場合があります。体がだるくなったり、息切れをしやすくなったりと、生活にも支障をきたすこともあるため、きちんと摂取したい栄養素のひとつです。

●ポリフェノール

抗酸化作用で知られるポリフェノールもレーズンに含まれています。ポリフェノールには様々な種類がありますが、レーズンに含まれるポリフェノールの主なものは次のようになります。

・エピカテキン（カテキンの一種）

抗酸化作用、抗ウイルス作用、殺菌要・抗菌作用などのほか、コレステロールを下げる、血糖値の上昇を抑える作用などが期待できます。

・アントシアニン

青紫色の天然色素で抗酸化作用があり、特に眼精疲労など目の健康を守る効果が期待できます。

これだけたくさんの栄養素がつまっているレーズンですが、体に良いからといって食べ過ぎは禁物です。

まず、カロリーの高さ。ドライフルーツは生の状態よりもカロリーが高くなりますが、レーズンも例外ではありません。レーズンは100gあたり301キロカロリーもあり、ご飯100gで168キロカロリーと比べると高カロリーな食品であることがわかります。そして糖質も高く、レーズン100gあたりの糖質は76.6g。ご飯100gで36.8gなので、比較すると糖質も高いことがわかります。

ブドウ糖・果糖が多く、エネルギーになりやすいため登山やスポーツをする人のエネルギー補給によく使われるそうですが、食べ過ぎは肥満の原因になりかねません。

また、カリウムはレーズン100gに対して740mg含まれており、過剰摂取すると腎臓に負担がかかる恐れがあります。特に腎臓に持病のある方は、尿の排出量が少ないことでカリウムが体内に蓄積されるため注意が必要です。

では、一日の適量はどれぐらいなのでしょう。おおすすめの摂取量は、約1/2カップ＝80g程度＝約120～140粒です。ただし、1/2カップのレーズンは約250キロカロリー。一日の間食の目安は約200キロカロリーとされているため、カロリーが気になる方は100キロカロリー程度＝30～40gにしておくとう良いでしょう。

また、レーズンには食べやすくするために砂糖を加えたり、保存しやすくするためにオイルを使用したものもあります。購入される際は成分表示もチェックしてみてください。

何気なく口にしていたレーズンですが、これだけ栄養価が高く、美容、健康に効果が期待できる食材だったとは驚きです。もちろん食べ過ぎには注意が必要ですが、食事に上手く取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考HP <https://news.mynavi.jp/article/20211015-1983618/>



映画4DX3D初体験

リビングサービス課 大森 力

昨今のコロナ禍の中で、旅行や外食にもあまり行けない状況が続いていましたので、映画なら大丈夫かな？と徐々に家族で行く事としました。そう思った折、『ジュラシック・ワールド/新たなる支配者』が公開。少なくともファミリー向けの大作として安心して観れる作品かなと決定。

そこで…3Dメガネを着けて見る映画は数年前に体験済でしたが、やっぱりこういう映像モノは非日常体験、大画面・大迫力で観なきゃと思い、3Dよりさらに上の4DX3Dに初挑戦した次第です。

初めに4DXの簡単な説明です。

4DX映画では座席が大きく動き、背中、お尻への振動や足元への空気噴射。顔面に向かって、空気や水や香りが噴射されます。頭の側面からは勢いのある空気、温風が出ていきます。そして、映画館のシアター全体の演出として、シャボン玉、霧、ストロボ、風、雨、雪が降り注ぎます。

要するに、映画館に特殊効果とアトラクション要素を追加させて、より高い臨場感で映画を楽しもう！ということらしいです。

また、注意点と料金ですが、

注意点は、身長100センチ以下は利用不可。120センチ以下の子供は保護者と一緒に。妊娠している、心臓や首に障害がある方や精神的に影響受けやすい人などの利用不可。館内で購入したポップコーンやアイスドリンクは持ち込み可（始まる前に少し食べておいて、こぼさないようにする注意が必要でした）。アルコールやホットの飲み物は不可です。

料金は、普通の映画代金に加えて、4DX鑑賞料金1,000円/人。3D作品の場合は、＋3D鑑賞料金300円/人。3Dメガネを持参していない場合は、さらに3Dメガネ代＋100円/人で購入可が追加が必要です（3Dメガネは、一回買ったなら持ち帰ることをオススメ）。

高いか安いかの判断は難しいですが、私は遊園地のアトラクション2時間弱を1,400円と思ったら何となく納得出来ました。よく考えて観るかどうか決めてください。

では実際に4DXを体験！

照明が暗くなり、4DXの説明？ デモンストレーション？が始まりました。

ポオポオポオヴォーン！と車が飛び上がるころから始まる、4DXの説明動画が流れ…1回目は普通の映像。

そしてこれが、こうなりますといわんばかりに2回目が流れ…グオオオオオオオーン！という感じで激しく座席が揺れまわります。これは！ 正直舐めてました。適当に座っていると座席から振り落とされそうな程度に激しく揺れます。かっこ悪いけど、しっかり肘掛を掴んでました。正直、シートベルト欲しかったです。

でも、これ…面白いかも…。と期待が高まり、本編が始まりました。（ネタバレしない程度に説明します）

まず、今回印象的だったのは風です。屋外のシーンも多い映画だったので、風が効果的に没入感を高めてくれました。雪や風の強いシーンは思った以上に強風で少し寒さを感じ、大草原のシーンでの風はそよそよと気持ちいい風が吹いてきました。空撮のシーンでふぁ～と揺れたり、荒海の中での船で大きく揺れ、波しぶきで水が噴射されたりしました。[座席さんの効果によりどんどん臨場感が高まってきます]

やがてストーリーが進行し、恐竜が縦横無尽に暴れだすと、[座席さん、徐々に本気モードへ！]

ドン！ ドン！ ガガガガ！ パシュン！ ガッ！ パシュパシュ！ 耳元に銃の発砲に合わせて出てくる空気でびっくりし、炎が出ているシーンでは後頭部あたりがじわーと熱くなり、森の中では土っぽい(?)匂いが。[座席さん、すごい。映画の中にいるみたい]

登場人物が恐竜に襲われ攻撃されるのに合わせて、座席さんが完全に本気を出してきました。例えるなら、上下左右にジェットコースター？ 馬の上？のような揺れと、マッサージチェアのボタンを強にしたような振動で、座席から振り落とされるような勢いでした。[あー、座席さん、完全にMAX！ やっぱりシートベルト欲しい！]と、こんな具合でした。

当然個人差はあると思いますが、2時間弱、観終わった後は多少疲れた感はありませんでしたが、家族からは初体験に、すごく面白かったと喜ばれました。また周りのお客さんの印象も同じような感じでした。

映画の内容も良かったですし、4DX3Dは体験してみなければ分からないことですので、今回は観に行っても大変良かったなと思いました。あと字幕だと、揺れて見にくくなると思いますので、吹替えて観る事をお勧めします。皆様も非日常体験をしてみたいかがでしょうか。

