

健康市場

第 112 号

〒193-0942

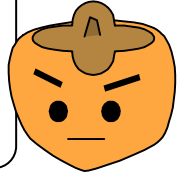
八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

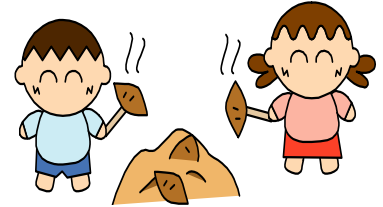
発行日: H18. 11. 1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

柿



<柿>

甘さにかくされがちですが、ビタミンCを多く含み、1個で1日の所容量を満たします。カロチンによるビタミンA効力もあり、干し柿にするとA効力は3倍にアップします。カリウムが多いので利尿作用や高血圧予防効果も期待できます。かぜの予防や二日酔いの解消にも有効です。

<効能>

甘柿 100gあたりのビタミンCは70mgと柑橘系なみで、温州みかんの2倍。ことに葉には100g中1000mgも含まれ、柿の葉茶には動脈硬化予防の効果があるといわれています。また、ビタミンA効力もあり、干し柿100gのビタミンA効力は180IUとピーマンの1.2倍。かぜ予防や、ストレスの解消などに効果的。果糖が血液中のアルコール濃度を下げ、二日酔いをさます効果も。カリウム100g中170mgと多く利尿作用が期待できます。肺を潤すとされていますがビタミンCが気道粘膜を修復し、痰や咳を緩和します。



<調理法>

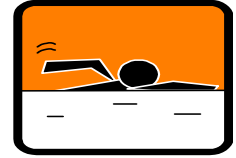
- **選び方**: 品種ごとに形が違いますが、傷や黒い斑点がなく鮮やかな色のものが良質です。
- **下ごしらえ**: 渋柿は、焼酎を吹き付けて密閉すると渋みが早く抜けます。
- **効果的な食べ方**: ビタミンCを生かしてサラダなどに。柿は人参と違って一緒に使う食品のビタミンCを壊しません。ビタミンA・Cと酢の物によく合い、ビタミンA・Cと酢の効用で疲労回復に。若い葉は天ぷらや和え物にも利用できます。
- **調理のポイント**: 生柿を料理に使うときには、相性のよい大根とともに、「なます」などの酢のものにするとビタミンCを損なうことなく食べられます。干し柿は、和え物・揚げ物のほかにドライフルーツとしてお菓子の材料に使えます。

柿の葉茶の作り方

柿の葉をよく洗い⇒蒸し器で2~3分蒸す⇒包丁で細く切って日干しにする⇒よく乾いたら、急須にいれてふつうのお茶のようにのむ。

毎日の運動習慣でいつまでも若々しく

老化や病気の予防に運動は欠かせません。健康の鍵としてまず大切なのは、バランスのよい食生活ですが、ともに欠かせないのが運動です。



●健康作りに役立つ運動のメリット

① 生活習慣病を予防する。

◎運動は、体の余分な脂肪をエネルギーとし、内臓脂肪を原因とするメタボリックシンドロームを予防します。

② 筋肉や骨など体を動かす機能を強くする。

◎全身の筋肉や骨は、運動によって刺激が与えられると強く丈夫になります。よって、適度に体を動かすと、骨粗鬆症の予防にもなります。また持久力や柔軟性なども高まり、腰痛や肩こりなどが改善され、より活動的にすごすことができます。

③ 脳を活性化し気持ちをリフレッシュさせる。

◎適度な運動は体の機能を調整に重要な自律神経やホルモンのバランスを整え、ストレスへの耐性を強くします。また、自分に合った運動を楽しむことは気分転換としても最適で、精神的な疲労も和らぐでしょう。

健康づくりのための運動指針2006

～生活習慣病予防のために～

厚生労働省では生活習慣病などの危険性を減らし、運動機能や耐力を維持する為の運動指針を策定しました。指針では、身体活動の量をあらわすエクササイズ（Ex）という単位を定め、1週間に取り組むべき目標値などもエクササイズの数で決められています。

身体活動はその内容によって生活活動と運動に分けられます

身体活動

生活活動

運動

1エクササイズ（Ex）に相当する生活活動の例

歩行（普通の早さ）、床掃除、子供の世話、荷物の積み下ろし、洗濯	20分
歩行（早歩き）、自転車、庭仕事、介護、	15分
階段の昇り降り、家具の移動、雪かき、	10分

1エクササイズ（Ex）に相当する運動活動の例

ボウリング、バレーボール、ウエイトリフティング（軽・中強度）	20分
歩行（早歩き）、アクアビクス、卓球、	15分
軽いジョギング、ジャズダンス 水泳（ゆっくり）テニス	10分

目標は、週 23 エクササイズの活発な身体活動（運動・生活活動）！！

メタボリックシンドローム改善には、週 10 エクササイズ以上の運動が理想的です。