

第 143 号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 6. 1

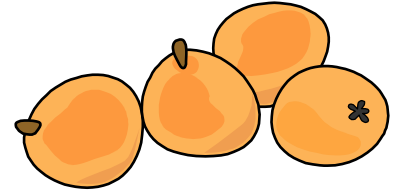
責任者: 栄養科 佐藤

健康市場



旬を食べる

びわ



栄養と薬効 : びわは 5 月末～7 月初のごく一時期にしか収穫できないとても季節性の強い果物です。びわにはカロテンの一つ「βクリプトキサンチン」が多く含まれているのが特徴です。βクリプトキサンチンは体内でビタミン A として働き、皮膚や粘膜、消化器官などを正常に保ちます。βクリプトキサンチンは**高血圧の予防をはじめ、がん予防やアンチエイジング**にも効くとされています。また、びわにはポリフェノールの一種である「クロロゲン酸」も含まれています。クロロゲン酸は**がん予防やウィルス対策（インフルエンザ予防）**に効果があると期待されている成分です。

選び方 : ①ヘタがしっかりしているもの ②果皮にハリがあり、鮮やかなもの
③うぶ毛と白い粉（フルーム）が残っている物
④果皮に傷が付いていたり、うぶ毛がとれて光っている物は日が経っている



保存方法 : びわは常温保存で直射日光を避け、風通しが良く涼しい場所で保存してください。びわは追熟せず長時間の保存もできないので、購入後は出来るだけ早め（**2～3 日以内**）に食べるようにしましょう。また冷やしすぎると風味が落ちてしまいます。冷たいほうが好きな人は、たべる **2～3 時間前**に冷やすと良いでしょう。痛みやすいので強く押しつけないよう、取り扱いに注意してください。

豆知識 : 「琵琶」と「枇杷」は同じ「比巴」という漢字が含まれていますが、語源は何だったのでしょか。そもそも楽器の琵琶は、中央アジアの遊牧民族が馬の上でひきならしたもので、ピインとはね、パアンとかきならすのでピパ。これがピパ→ピワと変化したといわれています。楽器の琵琶の胴が木で作られるので木へんをつけて「枇杷」と書き、のちに琴の一種だということで「琴」の字の上をそろえて「琵琶」と書くようになりました。植物の枇杷が楽器の琵琶の地位を奪って「枇杷」と表記されるようになったのは、5～6 世紀ごろではないかといわれています。つまり枇杷が栽培されだしたころと同じ時期です。枇杷の実がまさに楽器の枇杷の形をしていて「楽器の琵琶の形をした実のなる木」という意味で、これを枇杷と表記するようになりました。



“適度”な運動とは



1分間に100歩前後の歩行



米国のガイドライン（指針）では少なくとも週に 2.5 時間の「適度な運動」をすることが推奨されているが、この適度な運動とは、10 分間に 1,000 歩というきびきびとした歩行に匹敵することが新しい研究により示された。

米国では、以前は 30 分の適度な運動を少なくとも週に 5 日行うことが推奨されていたが、昨年秋にガイドラインが改訂され、単に週に 150 分の運動を推奨するとの記述に変わった。

「多くの方は、30 分の運動をほぼ毎日という勧告にはなじみがあるが、適度な負荷が必要であることを知っている人は少なく、“適度”の意味がわかる人はさらに少ない」と、米イェール大学医学部予防研究センターの David Katz 博士は述べている。



米サンディエゴ州立大学の Simon J. Marshall 氏らによる今回の研究では、女性 58 人、男性 39 人（平均 32 歳）にランニングマシン（トレッドミル）上で歩行してもらい、エネルギー消費を測定することにより、どの程度の運動が「適度」の範囲に入るのかを判定した。

その結果、適度な運動とは男性で 1 分間に 92～102 歩、女性では 1 分間に 91～115 歩に相当することがわかった。

これは「バスに乗り遅れそうになって急いでいるくらいの速さ。のんびりした歩きではなく、きびきびした歩き」だという。



歩きながら歩数を数えるのは難しいため、歩数計を用いて速度を測定することを勧めているが、今回の研究では市販の歩数計の約半分は正確さを欠くことも明らかにされた。

しかし、それでも歩数計を使用する方がよく、正確さの点では日本製のものが最も信頼できると述べている。

研究グループは、1,000 歩の歩行を 1 日に 3 回、週 5 日実施すれば米国の運動ガイドラインを満たすことができると述べている。この基準値に満たなくてもウォーキングは心血管に多少の利益をもたらすが、心疾患やその他の合併症のリスクを軽減するには、30 分の適度な運動が重要だという。