

健康市場

第94号

〒193 0942

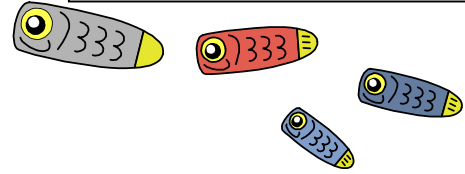
八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H17.5.1

責任者：栄養科 佐藤



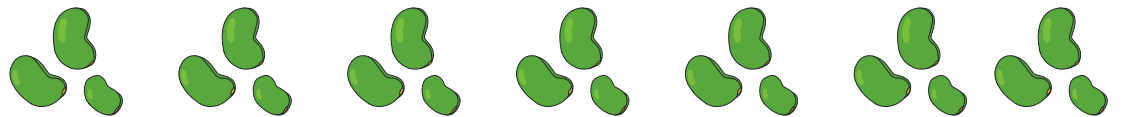
こどもの日

こどもの日は現代では国民の祝日として定着していますが、元々は「端午の節供」といって、聖武天皇の時代から男児の節供として祝われていました。端午は初五の意味で、5月のはじめの午の日です。5月は旧暦では午月に当たり、陽数（奇数）の月日同数を重ねて節日としました。古来、旧暦5月は雨季にはいり悪疫がはびこり、厄除けをしなければならない悪い月とされていましたので、この日に薬草を摘み、門に菖蒲をさしたり、ちまきを食べ、薬酒を飲んで災いをはらうことが行なわれました。

江戸時代になって3月の「桃の節供（ひなまつり）」に対して、5月は幟（のぼり）を立て兜を飾って男児のお祝いの日としました。菖蒲は尚武に通じ、武家の年中行事として重んじられていました。男児が河原に立ち分かれて石つぶてを打ち合って戦う競技もありましたが、江戸初期には禁止され、菖蒲刀の木刀を持って打つことになりました。

旬の食材

<そら豆>



そら豆の原産地は西アジアで、日本に渡米したのは江戸時代の初期。空に向かって実をつけるのでそら豆と呼ばれています。主成分は、たんぱく質と糖質です。スタミナをつけるのに役立つ、アスパラギン酸というアミノ酸も豊富です。豆類ではビタミンB₂が一番多く含まれています。この季節の味わいに、付け合せ、小鉢にさわやかな緑色は食欲をそそることでしょう。

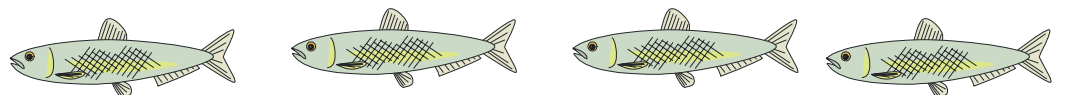
<玉葱>



玉葱はユリ科に属し、原産地は中央アジアから地中海沿岸です。日本での本格的な栽培は明治以降に始まり、北海道、大阪、愛知、静岡、神奈川県が主産地です。大きく分けて、辛玉葱系と甘玉葱系があり、わが国では出回っているものは、ほとんどが辛玉葱です。辛玉葱には、黄色系と白色系の他に、外皮・肉ともに赤紫色の赤玉葱があります。泉州黄、愛知白、貝塚早生、札幌黄、奥州などの品種があります。

特有の刺激臭は、硫化アリルによるもので、ビタミンB₁の吸収を助け、利尿・発汗など、新陳代謝を盛んにする働きがあります。用途は極めて広く、炒め物、煮物、スープ、サラダなど何にでも向きます。

<鯧（にしん）>



春告魚と呼ばれる鯧は体長が35cm位になります。かつては、長くて厳しい冬を過ごす北海道の人々が春の訪れを心待ちにするころに、産卵のために群をなして押し寄せてきたほどの大漁のため、「鯧御殿」があちらこちらに建つほどでしたが、1954年を最後に、最近ではめっきり漁獲量が減っています。短期間に大量の漁獲があるため、保存法が必要とされてきました。アイヌ民族のサッチェップという食塩を使用しない素干しの方法を鯧に取り入れて作られたのが「身欠き鯧」です。身欠き鯧は京都名物のにしんそばの材料として有名です。また、アイヌ語で鯧のことをカドと呼び、「カドの子」がなまってカズノコとなり、現在の「数の子」という字が当てられるようになりました。カズノコと呼ばれている卵巣には、3~10万もの卵が詰まっています。

血液をサラサラにしよう！

ドロドロ血液は糖尿病、動脈硬化、高脂血症等の生活習慣病と密接に結びついています。

ドロドロ血液は「気をつけないと危ないよ！」という病気のサインなのです。血液がドロドロになる原因を探り、食事でサラサラにしましょう。



ストレス・過労 睡眠不足・喫煙

ストレスや過労、喫煙等によって活性化した白血球は、粘着度を増してベタベタとくっつきやすくなります。またストレス等によって活性酸素が発生すると、それもまた白血球の粘着性を高める原因になります。

糖尿病など

赤血球の流れが悪くなる典型的な例が糖尿病です。血糖が赤血球の膜に作用することで変形しにくくなり、ネバネバ状になって血液の流れが悪くなります。

アルコールや 糖分のとりすぎ

アルコールや糖分の過剰摂取は血小板の凝集能と粘着能を高めます。その結果、血小板が集まってザラザラの塊になり、血液の流れを滞らせます。

食事で血液をサラサラにする！

加齢と血液のドロドロ度はまったく関係ありません。60歳を過ぎても健康な人の血液はサラサラしています。最近ではむしろ若い人の方が心配なくらいです。中には中学生で血液がドロドロというケースもあります。脂っこいファーストフードに砂糖がたっぷり入った清涼飲料水が血液によいはずはありません。

ドロドロ度改善の出発点は食生活の見直しから。最近、血液流動性測定装置(MC-FAN)を用いた検査によって、血液の流れをよくする食品がわかってきました。血液をサラサラにする効果が大きい8種類の食品の頭文字をつなげると「オサカナスキヤネ」になります。

食べ過ぎに注意し、運動をし、そして毎日の食事に「オサカナスキヤネ」食品を組み入れて、「血液サラサラ生活」を目指しましょう。

オ お茶：渋味の成分であるカテキンには抗酸化作用があり、体内での活性酸素の発生を抑えて白血球の流れをよくします。またコレステロールを下げる作用もあります。特に緑茶がオススメです。

サ 魚：鯛・鯖・秋刀魚・鰹等の青背魚に多く含まれている不飽和脂肪酸(DHC や IPA)は、赤血球や血小板に作用して血液の流れをよくします。中でもIPAは赤血球の膜をしなやかにしたり、血小板の凝集を抑える物質を生成したりして血流を改善する働きがあります。

カ 海藻：昆布や若布に含まれるヨウ素は新陳代謝を活発にさせます。また、ぬめり成分であるアルギン酸は血糖値の上昇を防ぎ、コレステロール値を低下させる作用があります。

ナ 納豆：納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素には、血栓をとかず働きがあります。血栓は夜にできやすいので、納豆は夕食に食べるのがオススメです。

ス 酢：酢に含まれる酢酸やクエン酸が赤血球の膜をしなやかにし、変形能を高めます。黒酢はアミノ酸やミネラルも豊富に含んでいます。

キ きのこと：きのこに含まれる グルカンという多糖類はコレステロールや血糖を減少させ、さらに免疫力を活性化させる働きもあります。また、きのこにはコレステロール値を下げる作用もあります。

ヤ 野菜：いろいろな野菜から食物繊維、各種ビタミン・ミネラルを摂りましょう。ビタミンCは優れた抗酸化力を持ち、白血球同士がくっつくのを予防して血液サラサラに役立ちます。

ネ ねぎ類：長ねぎのほか、玉葱・にんにくも含みます。ツンとするにおいの元であるアリシンには、血小板の凝集を抑えて血栓の生成を予防する働きがあります。また、玉葱には血糖値を下げる作用、にんにくには赤血球の変形能を高める作用があります。