

健康市場

第 132 号

〒193-0942

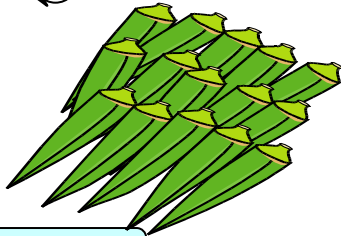
八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20. 7. 1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

おくら



特徴: 粘りの成分は水溶性食物繊維のペクチンと、糖たんぱく質のムチン。ペクチンは整腸作用に富み、便秘・下痢に効果的。また、ペクチンには腸内コレステロールや胆汁酸の吸収を阻害する働きがあり、動脈硬化や胆石の予防にもなります。一方ムチンには胃液を保護してたんぱく質の吸収を助ける作用があり、胃炎や胃潰瘍になりやすい方にはおすすめです。

おつまみに利用するとアルコールから胃壁を守るだけでなく、ムチンが肝臓の働きを助けるたんぱく質の吸収を促し肝臓をいたわってくれます。

調理のポイント: ヘタには苦味があるので、切り落としましょう。うぶ毛は塩でこすってから水洗いしておとします。

スープや煮込み料理に使うと水溶性のペクチンやムチンが無駄なくとれます。夏ばて予防に！煮魚を煮るとき加えるとおい消しになります。

夏ばて防止には納豆など良質のたんぱく質とあわせると良いでしょう。

メタボリックシンドロームご存知ですか

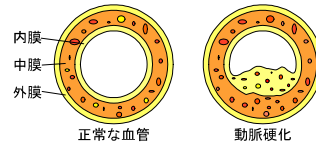
ウエストが男性で 85cm、女性で 90cm 以上で

高血圧など複数の症状があると心筋梗塞などの危険性が高い・・・この状態をメタボリックシンドロームという。

原因は内臓脂肪の蓄積。一つひとつの症状は深刻でなくても、重い病気につながりかねない。従来は症状ごとの対処が中心だったが、今後予防につなげるのが目的。

診断基準はウエストサイズに加え、

- ① 最高血圧が 130mmHg 以上か最低血圧が 85mmHg 以上
 - ② 空腹時の血糖値が 110mg/dl 以上
 - ③ 中性脂肪が 150mg/dl 以上か善玉コレステロールが 40mg/dl 未満
- の 3 項目のうち 2 つ以上が該当する場合。



国内では 1000 万人以上が当てはまると推定している。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、血管を詰まらせたり、血圧を上昇させる成分が多くできる。

それによる動脈硬化で心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まり、複数の症状がある人は心筋梗塞などの危険性が健康な人の 2 倍に高まる。

基準を作成した医師らは、高カロリーや高脂肪食の食事を控えめにし、運動することが必要と強調している。《食生活 2005、7 月号参照》



何故太ってしまうの??

わたしの
標準体重

身長 (m)² × 22 = **888** Kg

日本肥満学会1999

年をとると何もせずにも、体で消費される基礎代謝は年をとるごとに低くなります。しかしそれに合わせて食欲が減るわけでも、活動的になるものでもありません。

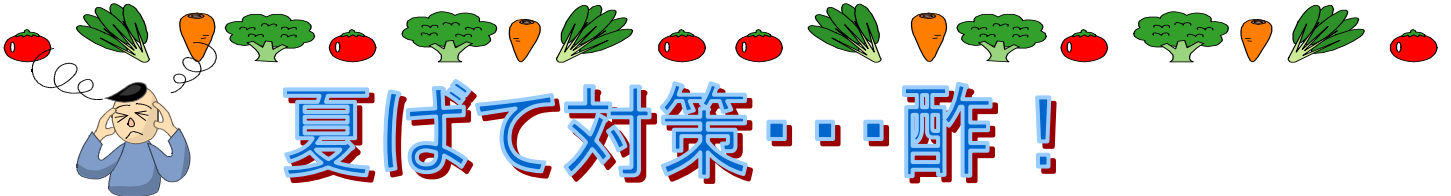
体質にもよりますが、通常は食べる量や活動量を意識的に変えない限りは、エネルギー収支の法則上、自然と体重が増えることになるのです。

* 女性が閉経を迎えると、体内のホルモンバランスが変わります。通常、内臓脂肪といえば男性に多くみられる肥満の状態、女性の場合は皮下脂肪がつくタイプの肥満であることが多いもの。ところが閉経すると、男性同様に内臓脂肪の危険性が高くなるのです。

何から始めたらいいの??

内臓についた脂肪を落とすには、なにはともあれ毎日の積み重ねが大切！ ご飯を一口残す、お肉の脂肪をカットする、野菜は欠かさない、電話をかけながらの足踏みなど・・・ちょっとした習慣の継続が大きな結果につながっていきます。必ず毎日実行できるものからスタートしていきましょう。

《栄養と料理 7月号参照》



夏ばてとは・・・光熱ストレスがもたらす体調不良の総称

症状・・・食欲不振、消化・吸収機能不全、疲労、脱水症状、体温調節不全、睡眠不足等

食欲不振や消化・吸収不全の解消に食酢は極めて有効です。胃の活動を活発にし、唾液や胃液の分泌を促進してくれます。

食欲のないときでも食酢の入った冷し中華なら食べることができたという経験はありませんか？ また肉や魚をマリネにするとたんぱく質が分解されるので、消化・吸収の手助けになります。

疲労の原因物質として乳酸があげられますが、食酢を摂取するとその上昇が抑制され、疲労が回復しやすくなります。



夏ばて防止には、水分補給も大切です。夏は発汗により水分及び電解質が失われやすく、これを補給しないと血液の流れ等が傷害され、身体の諸機能が不全を来たしてしまいます。サワードリンクをにすれば疲労回復にもなり一石二鳥です。《食生活 2月号参照》

食中毒予防にも！

夏ばてで免疫機能が衰えている上、食中毒菌も増殖しやすい夏は、特に食中毒が心配。食酢の主成分である酢酸には、細菌の成分であるたんぱく質を変性して死滅させる効果があり、大腸菌・サルモネラ菌・ボツリヌス菌などにも強力な殺菌力を示すことが知られています。

酢の物だけでなく、炊飯時少量の酢を加えたり、炒め物や煮物にも加えてみましょう。積極的な食酢の摂取で、食中毒のリスクは下がります。