

# 健康市場

第 98 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

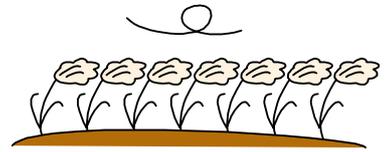
発行元：永生会 栄養科

発行日：H17.9.1

責任者：栄養科 佐藤

## 旬を食べる

～ 暑さ寒さも彼岸まで～



### < 菊 >

菊には毒を消し、血をきれいに保つ力があると昔から伝えられ、中国では観賞用よりも薬用として栽培されてきた歴史があります。菊花は目の疲れや頭痛、めまいによく、解熱や解毒作用のほかにも多くの薬効があるといわれています。

菊は8世紀頃に中国から日本に招来されたという説と、もともと日本に自生していた野路菊が中国に伝わり、中国人によって品種改良が加えられ、それが再び日本に戻ってきたとの2つの説があります。

菊は、皇室の紋章に使われているほどで、日本の国との結びつきが強いことがわかります。また、菊は観賞用だけでなく、古くから菊を食べる習慣があり、よく知られている品種としては阿房宮、延命楽などがあり、青森県、山形県、新潟県などで長年栽培されています。

栽培地域間の違いによって「もってのほか」「かきのもと」などの異名があります。保存としては、ゆで菊の冷凍が可能です。古くからの保存の知恵として「干し菊」があります。料理としてはお浸し、酢の物、天ぷら、白和え、漬物、その他料理のあしらい、彩りとして使われます。

## コーヒーの効能

～ 毎日のコーヒーが糖尿病を予防する？～



平成14年に厚生労働省が行なった糖尿病実態調査では、糖尿病患者は740万人、予備軍を含めると1620万人にもなるという、驚くべき数字になっています。

日本人の糖尿病の約90%以上は、1型糖尿病（インスリン非依存型糖尿病）に分類されます。この1型糖尿病が日本人に多い理由は、体質的にインスリン分泌の能力が弱く、糖尿病にかかりやすい民族であるためと言われています。

そして、現在では食べ過ぎ、高脂肪食の摂り過ぎといった食生活の変化や、運動不足、またストレス過剰といった社会的変化も加わって、糖尿病が急増していると考えられています。

この糖尿病が恐ろしいのは、血糖値が高い状態が続くと、網膜症、腎臓障害、神経障害をはじめとする様々な合併症を引き起こすということです。なかでも糖尿病による視覚障害は、日本人の失明原因の第一位にあげられているのです。

フィンランド国立公衆衛生研究所の分析では、一日3～4杯のコーヒーを飲むと、糖尿病のリスクが女性で29%、男性で27%低下すると報告されています。また、オランダの研究では、一日2杯以下しかコーヒーを飲まない人に比べ、一日に7杯以上飲む人は、糖尿病に対する危険度が下がるという報告でした。スウェーデンの研究所でも一日2杯以下しかコーヒーを飲まない人に比べ、7杯以上飲む人は糖尿病に対する危険度が、半分以下になるという報告でした。さらに、アメリカでも一日にコーヒーを6杯以上飲む人は、コーヒーを飲まない人に比べ、糖尿病になる確率が男性で半減し、女性では30%減少したという報告でした。

日本でも研究がすすめられ、コーヒーの糖尿病に対する効果について、「糖尿病の原因の一つとされる酵素の活性を抑制する、何らかの成分がコーヒーには含まれている」と解説しています。さらに「コーヒーの過血糖防止と糖尿病予防効果」という論文も発表されました。

以上のように、コーヒーと糖尿病に関する研究結果が、国内外から多数報告されています。今後、皆様のヘルシーライフのひとつとして参考にいただければ幸いです。



# 笑いが高める免疫力!



笑うことによって免疫力が高まる・・・これは今や医学界の常識に。  
= 笑いは副作用のない良薬 = として本格的な研究が始まっています。

笑いの医学的な効用については、世界中で様々な実験や症例が報告されています。免疫系の働きを活発にするという報告のほか、心拍や血圧を上げ適度な運動に匹敵する、情緒に関連する右脳により刺激を与える、笑った人だけでなく笑わせた人も唾液中の免疫グロブリンAが増加する、笑いでモルヒネに似た鎮痛作用を持つエンドルフィンの分泌が促進される、などの報告があります。

また、アメリカの有名なジャーナリストのノーマン・カズンズ氏は、笑い療法で膠原病と心不全の2つの難病を克服し、病気がよくなるのに心の持ち方がいかに重要かを証明しました。

日本でも近年、本格的な実験が行なわれています。2003年2月には国際科学振興財団の「心と遺伝子研究会」と吉本興業が協力した実験で、食べ過ぎや運動不足が原因で起こる2型糖尿病の患者の血糖値が、笑いで大幅に下がるという結果がでました。

糖尿病は膵臓から出るインスリンの分泌の低下が原因とされていますが、笑いの実験では楽しい気分が血糖降下遺伝子のスイッチをオンにしたことが考えられます。最近の実験では、笑いの効用が遺伝子レベルでさらに詳しく解明されつつあります。



## 野菜の保存レッスン♪



買ってきたらどうするの？

野菜の中には、温度が低すぎるとかえて傷むものもあります。ちょっとした気遣いをしてあげて、それぞれの野菜に適した環境を作ってあげることが長持ちさせる秘訣です。

便利に使いこなすには？

野菜をあらかじめ下処理して冷蔵庫や冷凍庫にストックしておけば、保存もきき、調理時間も短縮できて一石二鳥。ほんのひと手間加えるだけで、無駄なくおいしく食べることができます。

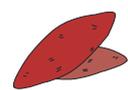
<小松菜・ほうれん草・チンゲン菜>

ポリ袋に入れ、立てた状態にして野菜室へ。乾燥させないことがポイント。  
茹でて密閉容器で冷蔵。又は、固めに茹でてラップに包んで冷凍。



<じゃが芋・さつまいも・里芋>

新聞紙に包んで冷暗所へ。じゃが芋は夏場は冷蔵庫に入れた方が長持ち。  
さつまいもは冷蔵庫には入れない。



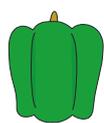
<ブロッコリー・カリフラワー>

ラップに包むかポリ袋に入れて野菜室へ。変色しやすいので、なるべく早めに使いきる。  
固めに茹でて冷蔵又は冷凍。



<ピーマン>

ポリ袋に入れて野菜室へ。  
固めに茹でて冷蔵。又は炒めて冷凍。パスタやスープの具、お弁当のおかずにも便利。

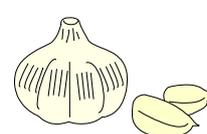


<かぼちゃ>

まるごとならそのまま冷暗所へ。切ったものは種とわたを取り除いてラップに包んで野菜室へ。  
固めに茹でて冷蔵又は冷凍。角切りや薄切り、様々な大きさや形に切っておけば便利。

<にんにく>

まるごとなら網袋に入れて乾燥した場所につるす。  
皮をむき、ポリ袋に入れて冷凍。凍ったまますりおろして使える。



<大根>

すぐに葉の部分を落としてラップに包み、立てた状態で野菜室へ。  
生のままでも冷凍可能。すりおろし、短冊切りなどにして冷凍すると便利。

