

すこやか
カレンダー

秋

聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター

発行日：2011年9月1日 NO. 37



旬を味わいましょう

イクラ
鮭卵

鮭は産卵期に一度に約3000粒の卵を産み落とします。卵が育つ環境を整えると親は力尽きて命を落とします。その後大海へ出て成長した子鮭がなぜ同じ川に戻れるのか、未だ謎とされています。



鮭から取り出した卵巣膜(筋子)を取り除いて塩漬けにしたものが‘イクラ’です。日本では古くから鮭を食べる習慣はありましたが、その当時は内臓とともに捨てられ食べる習慣はありませんでした。大正時代にロシアから持ち込まれ、現在の消費量はロシアを上回るほどになっています。ロシアでは魚卵の総称を「イクラ」と呼び、イクラもキャビアもタラコも同じ名称です。日本でお馴染みのイクラは「赤いイクラ」と呼ばれています。この赤い色はアスタキサンチンという色素でサーモン、マス、カニ、エビと同じものです。非常に強い抗酸化作用をもち、その力はビタミンEの100倍はあると言われています。

栄養豆知識

イクラの軍艦巻き1個(約10g)で1日分のビタミンB12とビタミンDを補うことができます。ビタミンB12は葉酸と協力してヘモグロビンを産生し、赤血球をつくります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し血中のカルシウム濃度を調整する働きがあります。イクラはコレステロールが多いことで有名ですが軍艦巻き2個で約100mg、イクラ丼だと240mgも含まれます。ご飯に合いとても美味ですが取り過ぎには注意が必要です。

シイタケ
椎茸

椎茸の原木は椎の木ですが、椎の実が「どんぐり」と呼ばれています。どんぐりの名称は約20種類の木の実の総称です。炒ったり混ぜご飯にして食べるなどして秋を楽しむのもよいですね。



栄養豆知識

椎茸にはグアニル酸という‘うま味’成分が含まれています。これは鰹節、昆布と並ぶ三大うま味のひとつです。ビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を促して骨や歯を強化します。またエリタデニンという成分にはコレステロールを分解し血圧を下げる効果も認められています。椎茸は低カロリーで食物繊維も多く、便秘やがん予防にも効果があるといわれています。調理1時間前に傘の裏を上向きに天日干しをするとビタミンDを増やすことができます。

平安時代から食されていた椎茸ですが本格的な栽培は江戸時代から始まりました。現在、‘生シイタケ’は徳島県(菌床栽培)、『乾シイタケ’は大分県(原木栽培)が国内一の生産量を誇ります。乾シイタケには肉厚で菌ごたえのある「冬菇」、大型で肉厚の「香菇」、薄くて傘が開いている「香信」があります。乾シイタケの戻し汁は栄養成分が溶け出しているのを捨てずに出汁などに有効に使うと効果的です。選ぶ時は肉厚で傘があまり開いていないもの、傘の裏側が純白なもの、軸が太くて短いものを選びましょう。保存の際は湿気を避けることが大切です。ラップをしたら冷蔵庫で保管し、2、3日のうちに使い切りましょう。

筋肉と食事

最近、お腹の周囲に肉がついてきた、身体が重くなったと感じている方はいませんか？それは加齢とともに筋肉量が減少し、脂肪がつくためです。筋肉が減ることは私たちが生きるために必要とされる1日最低エネルギーの「基礎代謝量」を減少させます。筋肉量(力)は「生きること」につながっています。

筋肉維持に必要なもの

運動

食事

週2回以上15~20分程度の筋トレ

たんぱく質を多く含んだ食事



筋肉のための食事とは？

まずはエネルギー源となる糖質（穀類、芋類、果物、砂糖類など）とタンパク質（魚肉豆卵）が必要です。体内で筋肉が作られるのを促します。

目的に応じた食事のとり方

START!

基本的な食事



毎食、主食1、主菜1、副菜1~2品をとる。

骨を強化する

・カルシウムの多い食品（牛乳、乳製品、豆腐、小魚）



・ビタミンDの多い食品（魚介類、きのこ類、）&日光を浴びる



ゴール！！ GOAL



筋肉を増やす

・たんぱく源となる主菜（肉、魚、大豆、卵）を毎日必ずとる

筋肉疲労を回復させる

・運動前後にBCAA(アミノ酸)をとる。



・なるべく早く糖分(炭水化物)とクエン酸(レモンや梅干)をとる。



・運動 or 疲労後2時間以内に《基本的な食事》をとる。

持久力をつける

・1日3回主食をとる。



・ビタミンB群をとる。(豚肉、豆類、レバー、卵)



注意!

筋肉のもとになるタンパク質は量を増やせばいいというわけではありません。成人で60kgの場合、 $2.0g \times 60kg = \text{約}124g/\text{日}$ が上限の目安となり、過剰分は分解・酸化されてしまいます。

Q プロテインパウダーはどのようにとればいいのか？

■市販で粉末状のものが多くありますが、まずは原材料を確認しましょう。糖質デキストリンなど他の成分が多く含まれるものはあまり効果は期待できません。■タンパク含有量50~60%が目安です。■1日摂取量を守りましょう。

基礎代謝量(生命力)を高めるには筋肉量を増やすことが大切ですが、ポパイのような「筋肉マン」になる必要はなく、自宅で簡単な筋力トレーニングの習慣を続けることで体が作られていきます。転倒⇒骨折⇒寝たきりを予防するために年齢に応じたトレーニング方法をおこないましょう。食事と合わせて健康的な体作りをおこなっていきましょう。