

# すこやか カレンダー

2012 Summer

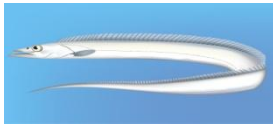
# 夏

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：2012年6月1日 NO. 40



タチウオ

## 太刀魚



和歌山県有田市周辺では、タチウオを骨ごと撈りつぶして揚げた「ほねく」(または「ほね天」と呼ばれるカルシウムたっぷりのかまぼこがたべられているそうです。

世界中の熱帯から温帯にかけて分布し、沿岸域の表層から水深400m程度の泥低近くに群れで生活しています。平たい体に背びれを130軟条以上有しますが、そのほかのひれ、尾びれ・腹びれは保有しません。また体表にはうろこがなく、全身銀色のグアニン質の層でおおわれています。太刀魚の成魚はかみそりのようにするどい歯で小魚を食しますが、時にはイカ等の甲殻類を食すこともあります。しかし貝・エビ等かたい殻をもつものは口にせず「太刀魚は歯を大事にする」と漁師たちのあいだでいわれているそうです。

タチウオの名前の由来は、1・平たく細長い銀色の体が「太刀」を連想させる、2・海中を立ち泳ぎをしている「立」の2説があります。

### 栄養豆知識

見た目、白身で淡白な印象の太刀魚ですが脂質を多く含んでいます。太刀魚の脂質には不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やオレイン酸が豊富に含まれ、心臓病や動脈硬化予防に効果を発揮します。

他にビタミンA(皮膚や粘膜を健康に保つ)・ビタミンD(骨や歯の形成に関与する)・ビタミンE(抗酸化作用を有し、不飽和脂肪酸の過酸化抑制)が含まれるなどビタミン類も豊富に含みます。

身が非常にやわらかいため、塩焼き・焼き物等に適しています。体表が銀色に輝き、実のかたい物を選びましょう。

## ズッキーニ



### 栄養豆知識

カリウムが多く、β-カロテンやビタミン類も多く含まれます。

カリウムは体内の過剰なナトリウムを体外に排出させ、高血圧予防に効果的に働きます。同様に多く含まれるビタミンKは血液凝固成分および骨粗鬆症予防に役立ちます。

カリウムは調理時に水が介在することにより食品中より流出してしまうため、ズッキーニを調理する時には茹でる等の方法ではなく油を使用し、揚げる・炒めるという調理法が好ましいです。味わいという点でも油を使用した調理法が好まれることがおおいです。

別名「ペポかぼちゃ」というズッキーニですがかぼちゃと違い、つるが伸びないので、プランター栽培も可能なようです。

形はキュウリに似ていますが、ウリ科かぼちゃ属に属するかぼちゃの仲間です。ズッキーニとはイタリア語で「小さなかぼちゃ」の意味。巨大カボチャが祖先種のようなようです。

19世紀後半に入りイタリアで改良され、未成熟の果実および花が食べられるようになりました。

日本では戦後食されるようになり、細長くキュウリを一回り太くしたような形状のものが良く使用されます。品種によって洋なし形・球形のものも存在します。



# 平成22年 国民健康・栄養調査結果概要が発表となりました

国民健康・栄養調査とは、健康増進法に基づき、1歳以上の約18,000人を対象とし毎年11月に実施されている調査です。調査項目は、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診(服薬状況、運動)などの身体状況や、食品摂取量、食事状況(欠食、外食等)生活習慣調査として、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等の生活習慣全般について行われています。

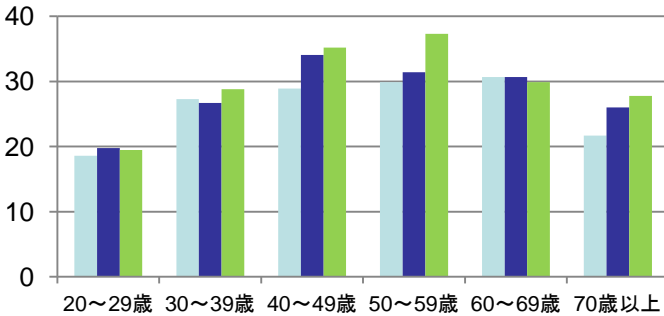


## 1・肥満者の割合

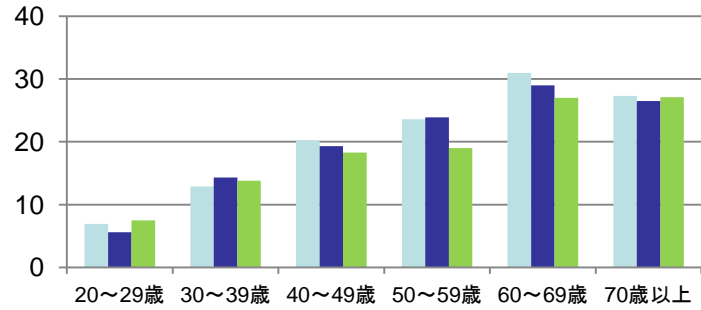
肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(20歳以上)

平成12年 平成17年 平成22年

### 男性 (%)

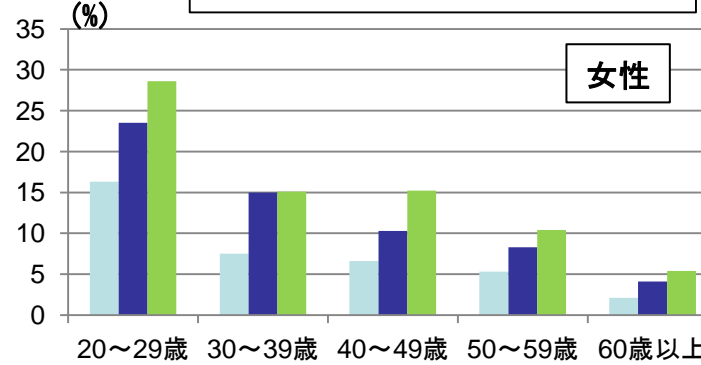
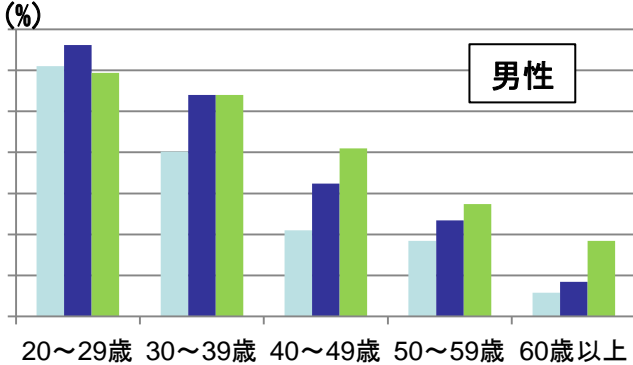


### 女性 (%)



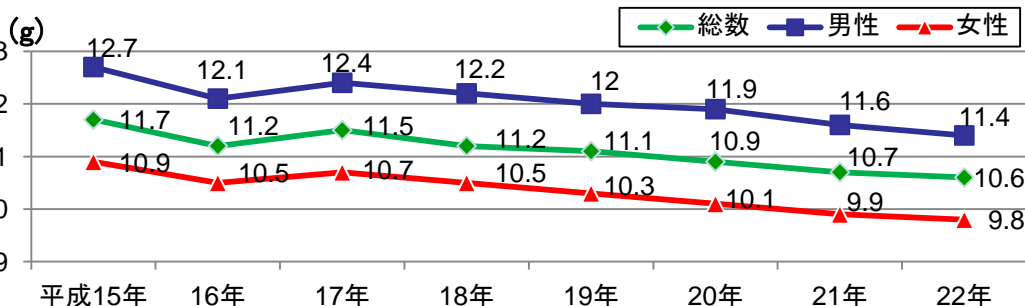
肥満者の割合は総数で 男性30.4%で女性21.1%でした。男性の場合は約 3人に1人・女性の場合は 5人に1人のかたが肥満という結果となりました。平成12年・17年・22年の5年毎に比べると 男性は変化なしの世代と増加している世代がありました。女性は変化なし・減少の世代がありました。

## 2・朝食欠食率



朝食の欠食率は総数においてここ数年数値は増加が鈍化しています。しかし各世代毎の割合では増加傾向な世代があります。朝食には体や脳の活動を活発にするためのエネルギー確保としての役割と日リズムを整えるための役割があります。なるべく毎朝バランスよく食べましょう。

## 3・食塩摂取量



食塩摂取量は年々減少傾向にあります。男性は11.4g/日 女性は9.8g/日でした。日本人の食事摂取基準2010年版では男性9g/日 女性7.5g/日が目標値となっております。高血圧等の予防のため塩分の摂取量を見直してみてもいいかもしれません。