

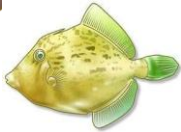
すこやか カレンダー 10・11月号

2012 Autumn

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10月1日 NO. 42



鮫 かわはぎ



旬 をあじわいましょう

昼に活動するかわはぎですが、夜は海草などを口にくわえて眠る習慣があるそうです。

かわはぎは、全長30cm、ひし形で上下に平たくおちよぼ口が特徴の魚です。うろこが無く皮を剥いで調理するのでこの名前がついたと言われています。別名がいろいろあり、皮が剥がれる様が博打にまけて身ぐるみ剥がされるさまを連想させるため、バクチ・バクチウチとも呼ばれます。オスの背びれの第2軟条は糸状に細く伸びているため雌雄の区別が見た目で可能です。

北海道以南から東シナ海に分布しているが、南の方に生息数が多く、水深50mより浅い砂底と岩礁が混じる環境に生息しています。

栄養豆知識

高たんぱく質・低脂肪なうえに、DHAやEPA、ビタミン類を豊富に含みます。EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸は、コレステロール値の減少、血栓を防ぐ作用があり、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に効果があります。

またカルシウムの吸収を助ける脂にとける脂溶性のビタミンである ビタミンDを多く含むことから、揚げ物等の調理法で油を上手に活用し、吸収率があがり効果的に摂取することができます。

身は脂肪が少なく、上品なうまみがあり、ふぐにも匹敵するほどです。肝の味も格別で海のフォアグラともよばれています。

柿 かき



栄養豆知識

“柿が赤くなると医者が青くなる”とのことわざのように、ビタミン類とミネラルを豊富に含み、栄養状態の悪い時代には医者いらずの万能薬として重宝されました。柿はみかん以上にビタミンCを豊富に含み、風邪・インフルエンザ等の感染症の予防効果が期待できます。

渋みのもとであるタンニンのアルコール分解作用と、カリウムの利尿作用と合わせて、二日酔いの有害物質の体外排出を有効に行うことから二日酔いに効く果物とされておりまます。

柿は他の果実と違い“へた”をとおして酸素のとり入れをおこなうためへたの大きなものが実も大きくなるそうです。つぼみの時や果実が大きくなる時にへたをとってしまうと落果や成長の抑制がおこるそうです。

日本原産の果物といわれています。果実は食用、葉はお茶に加工され、幹は家具材に用いられます。果実にはタンニンが多く含まれ、柿渋は防腐剤として用いられます。

日本から16世紀にヨーロッパへ伝わったことから学名も“かき”の名前が使用されています。品種が多く1000を超え、渋柿と甘柿に大きく分けられます。甘柿は熟すにつれ渋みがぬけ、甘味が強くなります。日本初の甘柿は1214年に偶然発見されたとされています。

“桃栗3年柿8年”とことわざにあるように播種から実ができる前の期間は長い。柿の実数は数個収穫せずのこしておく、木守柿・こもりがき(きもりがき等ともよむ)の風習があります。これは来年の豊作への祈願や野鳥の為といわれています。



健康づくりをめざし身体活動量増加を

現代の身体活動量は交通機関の発達・日常生活の電化等により著しく減少しています。この身体活動量の減少は生活習慣病の発症に大きく関与しています。ご自身の身体状況やライフスタイルにあった身体活動量の増加をこころみることは生活習慣病予防・生活習慣病の進展抑制に良い効果をもたらす可能性があります。日頃から体を動かす習慣を心がけましょう。

- * 運動………体力の維持・向上を目的として
計画的・意図的に実施するもの
- 生活活動……運動以外の身体活動
- 身体活動……運動+生活活動

1・自分の身体活動の状況を把握しましょう。

身体活動は運動の実施だけではなく日常の生活活動も含まれます。右図の1エクササイズを参考に日頃の運動等を評価してみましょう。

評価は

- ① 1週間単位で
- ② 運動 と 生活活動をわけて

2・自分の体力を評価してみましょう。

3・身体活動量の目標をたててみましょう。

厚生労働省は健康づくりのための運動指針2006にて

健康づくりのための運動指針 2006

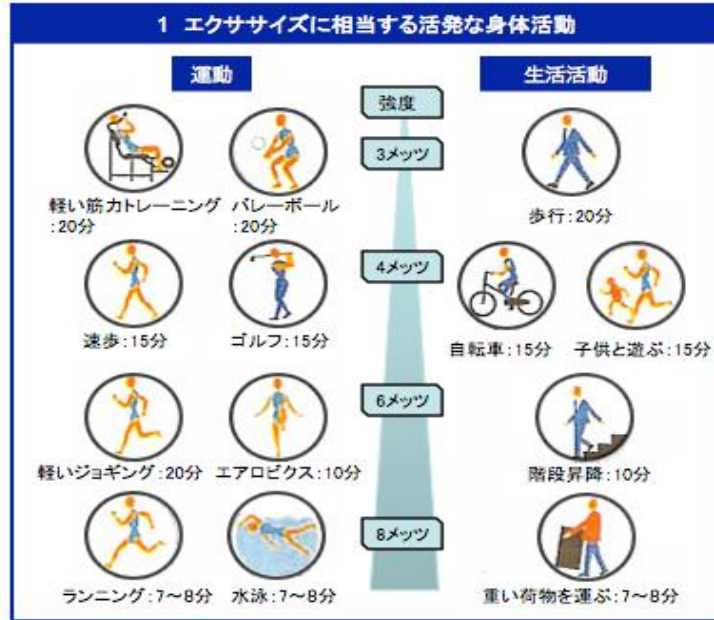
「週23エクササイズの身体活動をそのうち4エクササイズは活発な運動を」を目標として推奨しています。生活活動量の目標設定は日常生活における歩数の増加が実施しやすく有効的です。

運動量についての目標は運動習慣が無い方では急激な運動の実施を目標とするのではなく「かなり楽である」「強さ」や「量」週2エクササイズ程度からはじめ、少しずつ「量」や「強さ」をまして「ややきつい」強さで週4エクササイズの運動を目標としましょう。

既に運動を週4エクササイズ以上実施している方は10エクササイズを目標に運動量を増すようにしましょう。

週23エクササイズの身体活動を歩数にすると 一日あたり8000~10000歩位(56000~70000歩位/週)が目安となります。週4エクササイズの運動は速歩に換算しますと約60分程度になります。

4・実際に運動を実施してみましょう。



* 歩行習慣を身につけるための6つのポイント



- ① 歩数・歩行時間を覚えましょう。
(10分歩くと約1000歩)
- ② 生活の行動に合わせた歩数を体で覚えましょう。
(通勤は〇〇歩・〇〇店への買い物は〇〇歩)
- ③ 欲張りは禁物。
4000歩増やす場合もまずは1000歩(10分)/日増加3ヵ月位で4000歩を増やすようなペースで。
- ④ 連続して歩行する必要はありません。一日合計の歩数が目標に達成する様にしましょう。
- ⑤ 歩行での移動機会の増加を
- ⑥ 目的をもって歩行を(ショッピングや風景等)

* 安全に運動を行うために

- ① 準備運動・整理運動は忘れずに
- ② 持病のある方は必ずかかりつけの医師に相談してから開始しましょう
- ③ その日の体調に合わせて無理は禁物
- ④ 運動前・後、運動中に水分補給を忘れずに(夏場・気温の高い時は特に)

