

すこやか  
カレンダー12・1月号

NO. 43

## 旬を味わいましょう

クロマグロ  
黒鮪

高級すしのネタや刺し身として人気の高いクロマグロの年間漁獲枠は資源保護を理由に'07年以降削減されてきました。しかし、'12年11月の大西洋マグロ類保存国際委員会で「資源量が回復傾向にある」と報告され、'13年は'03年以来10年ぶりに年間漁獲枠が増えました。

マグロの中でも最も大きくなる種類で、全長3m、重さ400kgを超えるものもあります。魚体は形態的には無駄のない完全紡錘形で、台湾近海で産卵し日本近海で育った若魚は、太平洋を横断し北アメリカ西岸に達します。その後、成長しながら北太平洋を移動して日本近海戻ってきます。海中では口と鰓蓋を開けて遊泳し、ここを通り抜ける海水で呼吸します。また、泳ぎを止めると窒息するため、たとえ休息時でも止まりません。漁獲方法は、延縄漁や一本釣りです。寿司ネタとして重宝される極上のトロがとれると言われるクロマグロは魚体の色と希少価値から「黒いダイヤモンド」とも呼ばれています。



## 栄養豆知識

食べる部位で栄養成分が違ってきます。赤身の部分は低カロリー、低脂肪で高たんぱく。たんぱく源として優秀な食材です。そして抗酸化ミネラルであるセレンと悪酔いの原因であるアセトアルデヒドを分解してくれるナイアシンの成分が高いです。トロの部分は高カロリー、高脂質なので、食べ過ぎには注意ですが、魚の中でもっともDHAを含んでいます。DHAは血栓の予防や解消に役立ちます。また脳や目の機能にも重要な役割をします。骨の代謝にも関わるビタミンDも多く含みます。

レンコン  
蓮根

日本ではレンコンはおせち料理に欠かせない物となっておりますが、それはレンコンの形状に理由があります。輪切りにした時に丸い空洞が並んでいて、向こうが良く見える事から、「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べます。

## 栄養豆知識

主成分はでんぷんです。ビタミンCと鉄分が比較的多いです。ビタミンCは100g中48mgも含まれていて、これはレモン果汁並みです。しかも、ビタミンCは熱に弱いのですが、でんぷんが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。レンコンを切ると糸がひきますが、これは納豆やオクラなどにも含まれるムチンによるものです。胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進します。不溶性の食物繊維が豊富で、便通を良くする他大腸ガン予防、動脈硬化や高血圧予防効果が期待できます。

日本へはかなり昔に中国から伝来したとされていますが、他の野菜のように品種改良はあまりされておらず、生産されている品種も数種類だけです。産地として有名なのは、茨城県の霞ヶ浦周辺で全国の半分近くを生産しています。次いで徳島県、佐賀県などです。その他、新潟の「大口れんこん」、石川の「加賀れんこん」などのブランドれんこんもあります。れんこんは一年中出回りますが、旬は収穫が始まる9月～10月の秋と、正月のおせち料理で需要が多い冬です。冬は需要が増えるため価格も上がりますが、この時期のものが最もおいしいとされています。大きく分けると日本れんこんと中国れんこんに分けられますが、現在出回っているれんこんのほとんどは病気に強い後者です。



# 100歳まで動けるからだづくりをめざして

第14回さわやか健康フォーラムが10月29日(月)に聖路加看護大学の講堂アリス・C・セントジョンメモリアルホールにて行われました。その中で101歳を迎えた日野原重明理事長はご自身の経験から、健やかな長寿のための秘訣をお話されました。そして、病気にならない食事、老化防止の食事について病院栄養士より説明がありました。その中から今回は**動脈硬化**をピックアップします。

## 動脈硬化とはどんな病気か

動脈硬化とは、動脈に**コレステロール**や**中性脂肪**などがたまって、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態のことをいいます。動脈硬化になると、スムーズに血液が流れなくなります。動脈が弾力性や柔軟性に富んでいれば、心臓や脳などの臓器や筋肉などの組織に必要な酸素や栄養の供給は行なわれます。しかしコレステロールなど血液の脂質が、動脈にたまったり、酸素や栄養が不足したり、高血圧により常に血管に負担がかかっていると、動脈は弾力性を失い硬く、もろくなってしまいます。このような状態を動脈硬化というのです。では、なにが原因で起こるのでしょうか。

### 動脈硬化の原因

#### 1. 脂質異常症

アテロームを作り、血管壁が厚く狭くなる。

#### 2. 高血圧

常に血管に刺激がかかり動脈が傷みやすくなる。

#### 3. 喫煙

活性酸素の影響を受けて、血管の老化を早める。

#### 4. 糖尿病

血管壁が傷つきやすく、かつ脂質異常症、高血圧を招く。

動脈硬化を起こしたり、進めたりする原因を“危険因子”と呼びます。上記4つの原因のほか、**高尿酸血症**、**肥満**、**運動不足**、**ストレス**、**遺伝素因**などがあげられます。また、これらの危険因子は相互に関係しており、因子が増えれば雪ダルマ式に動脈硬化の危険性が高まります。治療にも予防にも、これらの危険因子を減らすことが大変重要です。

### 動脈硬化を防ぐには

食生活を見直すことで動脈硬化を防ぐことができます。この5つを守って健康な血管を保つことができます。健康な血管こそ長寿に必要な要素と言えますので、ぜひこの5つを実践しましょう。

#### 2. 動物性脂肪、砂糖を使った甘い物を控える。

脂質異常症の原因とも言えるのが、これらの過剰摂取です。血液の流れを悪くします。

#### 4. 抗酸化物質(ビタミンE、C、βカロチン等)摂取。

活性酸素は体の老化を促します。これらは細胞の老化を防ぎ、認知症の予防にもなります。

#### 1. 腹八分目 (適正体重維持)。

お腹がいっぱいになるまで食べると、適正カロリーを上回ってしまう可能性が高いです。とくに炭水化物や脂質は高カロリーなので、これらをお腹いっぱい食べるのは危険です。

#### 3. 塩分を控える。

一日男性9.0g未満、女性7.5g未満。高血圧の場合6g未満。

薄味でも美味しく食べられる工夫をしましょう。

#### 5. 抗酸化物質や食物繊維を取るため、野菜、果物、きのこ類、海藻類を摂る。

食物繊維は悪玉コレステロールを排泄します。