

# すこやか カレンダー2・3月号

2013 Winter

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：2013年2月1日

NO. 44



## 旬を味わいましょう

### カキ 牡蠣



海の岩から「かきおとす」ことから「カキ」と言う名がついたといわれています。一旦岩などに付着すると、一生ほとんど動かないため、筋肉が退化し内臓がほとんどを占めています。動くことによって消費してしまうはずの栄養素が、カキの場合は、じっとしている事によって蓄積されているのです。この、いわば「省エネ型」の生態が、「海のミルク」といわれる所以です。



### 栄養豆知識

ビタミンB1、B2などのビタミンや亜鉛などのミネラル、タウリンなどを豊富に含んでいる食品です。二日酔いや悪酔いの防止にも効果があります。アルコールが体の中に入るとアセトアルデヒドという毒物に変化しますが、カキはこの解毒に役立ちます。また、良質のタンパク質がアルコールから肝臓を守ってくれます。カキは吸収率の良い鉄分を含むので貧血の改善には理想的な食べ物です。火や熱を加えて温かくして食べたほうがいいようです。

皮は厚く、むきにくい上、ジョウノウもしっかりとしていて、むかなくは食べられません。しかし、その果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味を持っています。また、少し苦味もあり、全体としてハッサクの特徴的な味わいがあります。かなり日持ちがする果物で、冷暗所においておくだけでも2~3週間は大丈夫でしょう。



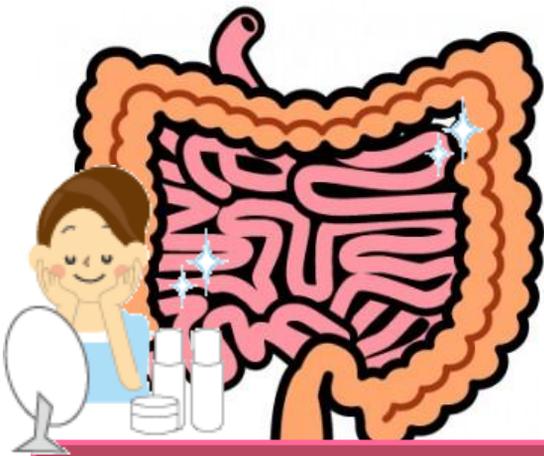
### ハッサク 八朔

### 栄養豆知識

病気や癌などの原因となる活性酸素を除去するビタミンCを100g中40mgと豊富に含んでおり、免疫力を高め風邪のひきにくい身体をつくりあげます。またクエン酸も体内の活性酸素を減少させる効果や疲労回復と血をきれいにする働きがあります。オレンジ色の色素成分のクリプトサンキンは皮膚がんや大腸がんの抑制効果があると動物実験で明らかになりました。βカロテンの5~6倍もの抗がん作用が認められている上、動脈硬化予防にも効果があります。葉酸やカリウムなども多く含んでいます。

日本が原産のみかんです。江戸時代末期に広島県因島市田熊町の浄土寺で原木が発見されたそうです。主な産地としては西日本各地で栽培されていて、その中でも出荷量で見ると和歌山がダントツで全国の65%以上を生産しています。次に発祥の地、広島で、愛媛や徳島などが続きます。ハッサクの収穫は12月頃から始まります。通常は2月中旬位には収穫を終えますが、完全に木成りで完熟させたものは3月中旬頃が収穫時期となります。ハッサクは通常収穫後1カ月から2カ月程貯蔵され、酸味が落ち着いてから出荷されます。「八朔」とは、旧暦の8月1日の事で、昔は毎年その時期から食べられるようになることからこの名が付いたとされていますが、今ではさすがにそんな真夏には食べられません。旬は2月から3月です。

第14回さわやか健康フォーラムで病院栄養士より説明があった、病気にならない食事、老化防止の食事。前の号では動脈硬化に着目して載せました。今回は腸のアンチエイジングについてふれてみたいと思います。健康で長生きするためには、腸内環境を若々しく保つことが必須です。善玉菌を増やして腸内環境を整えることでアンチエイジングが可能になります。



## 腸のアンチエイジング

腸は栄養分を吸収し  
不要なものを排泄するだけでなく  
腸に入ってきたものが無害か有害を判断しています。  
血液中のリンパ球という免疫細胞が腸に集まっていて  
体の全免疫システムの70%が腸に  
集中しているのです。

腸内細菌の善玉菌を増やすとこんないい効果があります

病原菌から  
体を守る。  
免疫力が  
アップ!!

悪玉菌が  
増えない。  
ガスの臭い  
が和らぐ。

新陳代謝  
がよくなる。  
肌が綺麗に  
なる。

快便になる。  
老廃物が  
溜まらない。

大腸がんを  
予防する。

善玉菌を増やすためには？

プロバイオティクス 善玉菌を増やす食品  
プレバイオティクス 善玉菌に栄養を与える食品

### ★プロバイオティクスとは★

お腹の腸内細菌のバランスを整え、腸内の異常状態を改善し、健康に良い影響を与えてくれる生きた微生物のことです。また、その微生物を含む食品自体(ヨーグルトや乳酸菌飲料)をプロバイオティクスと呼ぶことがあります。ただし、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌などの乳酸菌すべてがプロバイオティクスといえるわけではありません。ぬか漬け、納豆、味噌なども植物性乳酸菌といい、酸に強く腸まで届くプロバイオティクス食品です。

### ★プレバイオティクスとは★

プロバイオティクスの働きを助ける物質のことで、以下のような性質を持ちます。

1. 消化管上部で分解・吸収されない
2. 腸内のプロバイオティクスのエサになり、善玉菌だけを増やす(悪玉菌は増やさない)
3. 腸内環境を整え、人の健康の増進維持に役立つ腸内で消化されにくい、オリゴ糖類や食物繊維などがその代表的なものです。



納豆



ヨーグルト



味噌



オリゴ糖



オリゴ糖を含む食品



食物繊維