

すこやか カレンダー4・5月号

2013 Spring

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4月1日

NO. 45

旬を味わいましょう



もずく
水雲

モズクという名前の由来は「藻に付くから」や「藻が好きから」といわれています。また、海中で雲のようにフワフワ浮かんでいるので、漢字で水雲、海雲とも表記します。全長は30cm以上になり、春から初夏にかけて波の緩やかな沿岸に繁栄します。1月～3月頃に採取した若いモズクが食用に向き、生のままや、塩蔵で保存したものをポン酢で食べます。

栄養豆知識

カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。活性酸素を消去するβ-カロテンやフコキサンチンを含むため、がんを予防し抵抗力を高める作用があります。ぬめり成分のフコイタンは水溶性食物繊維で、抗がん・抗菌作用のほか、コレステロール値低下や肝機能強化などにも有効です。3大食用藻であるワカメ、コンブ、ヒジキに次いで重要とされてきましたが、ぬめり成分フコイタンにがん細胞を死滅させる作用が発見されたことで需要が伸びています。



たけのこ
筍

成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。たけのこの種類は、約70種類程ありますが、一般的な食用のたけのこは、孟宗竹(もうそうちく)の若芽のことをいいます。旬は4～5月です。生のたけのこは旬の明確な食材で、特に季節感を大事にする日本料理では春の味覚として喜ばれます。

栄養豆知識

栄養成分は、たんぱく質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。豊富な食物繊維は、便秘の予防・改善だけでなく、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれるという効果があります。低カロリーで、ダイエット食として適しています。うまみ成分はグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸によるものです。ゆでたけのこの白い粒々はチロシンで人体に害はありません。アスパラギン酸は、グリーンアスパラガスなどにも含まれる成分で、疲労回復に効果があります。



孟宗竹(もうそうちく)という名のいわれ中国二十四孝の一人である孟宗(もうそう)が、病気の母の欲しがる筍を探して雪の中を歩き回り、とうとう掘り当てて、孟宗の母は元気を取り戻した、という故事に由来します。孟宗竹(もうそうちく)は3月中旬～5月頃まで、淡竹(はちく)がそれに続き、真竹(まだけ)や根曲がり竹(ねまがりだけ)が5～6月頃に出まわります。たけのこの記述は「古事記」にも見られ、日本でも古くから食べられていたようです。ただし、現在手に入るたけのこはほとんど中国が原産地で、当時はまだ日本に入ってきておらず、そのころ食用としていたのは、日本に古来から自生する真竹(まだけ)ではなかったかと言われています。たけのこは鮮度が命です。皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

100歳まで動けるからだづくりをめざして

昨年の10月に行われた第14回さわやか健康フォーラム。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が説明をしました。その中から動脈硬化、腸のアンチエイジングに続き、今回とりあげるのは骨粗しょう症です。どうして骨粗しょう症になるのか？そして、予防する為になにをしたらいいのか？年齢を重ねるとともに気をつけてほしいことをお伝えします。

骨粗しょう症予防

体内のカルシウムの99%は骨の中にあります。残りの1%は他の組織や血液中に存在し、血液中のカルシウムは、さまざまな臓器の細胞を働かせています。血液中のカルシウムが足りなくなると、骨からカルシウムが溶けだして補います。カルシウムの摂取量が少ないと、次から次へとカルシウムを骨から血液へ補わねばならず、骨の中のカルシウムがどんどん失われてしまうのです。

骨粗しょう症の原因

骨粗しょう症の多くは「**原発性骨粗しょう症**」です。もうひとつは「**続発性骨粗しょう症**」といい、病気や薬の影響で二次的に起こります。

「**原発性骨粗しょう症**」

1. **加齢**→年を取ると腸からのカルシウム吸収が悪くなるために起こります。
2. **更年期と閉経**→女性ホルモンの分泌が低下しますと急激に骨密度が減ってしまいます。
3. **ダイエット**→無理なダイエットは栄養不足になり、骨密度に悪影響を与えます。

1日に必要なカルシウム 600～700mg

食品名	可食量	カルシウム	マグネシウム
牛乳またはヨーグルト	100g	110mg	10mg
豆乳	100g	15mg	25mg
木綿豆腐 	100g(1/3)	120mg	31mg
ひじき	7g(小鉢)	98mg	43mg
干しエビまたは煮干し 	5～10g	288mg	25mg
小松菜	70g(茹)	105mg	10mg
合計		736mg	144mg



骨に必要なカルシウムの吸収をよくするため**ビタミンD**、**クエン酸**と一緒に摂りましょう。**コラーゲン**、**ビタミンK**、**マグネシウム**も必要です。特に**マグネシウム**の摂取が重要です。**マグネシウム**を多く含むものに**豆類**、**大豆製品**、**雑穀**、**いも類**、**海藻類**、**にがり水**があります。これらを積極的に食事にとり入れてみましょう。

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには、「**体重をかける**」ことが必要です。**歩くなどの運動が大切!**

