

すこやか カレンダー6・7月号

2013 Summer

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6月1日

NO. 46

旬を味わいましょう

すずき
鱸

スズキは「魚の貴公子」と言われます。「夏のスズキは絵にかいてでも食え」と言われるほど美味です。逆に冬は味が落ちるので「カレススキ」、「マルタンボウ」などと言われたりもします。ルアーフィッシングではスズキによく似たヨーロッパスズキの英名からとった「シーバス」の名が定着しており、「シーバス釣り」はルアーフィッシングをする釣り人の間ではとても人気なようです。



主な産地は、千葉、兵庫、愛知、福岡、大阪、島根とされていますが、全国の至るところで生息しており、大きな河川が流れ込む内湾やその沿岸部の磯などで獲れます。スズキは出世魚です。関東では1~2年の同種で全長が約20cmから30cmのものをセイゴと呼び、2年目からの魚で全長が50cm前後のものをフッコ、4年以上のもので40~60cmの成熟した同種のことをスズキと呼び、さらに100cm以上のものをオオタロウと呼んでいます。食べ方のおすすめも出世ぶりによって変わってきます。「セイゴ」は脂がうすい事もあり、天ぷら、唐揚げ、湯通ししての辛子酢味噌和えが美味しく、「フッコ」は「あらい」がいただけます。「スズキ」級になると刺身、塩焼きが最高です。

栄養豆知識

たんぱく質が多く脂質の少ない典型的な白身魚です。そのままビタミンAとして働くレチノール、ビタミンDを比較的多く含みます。レチノールは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力をアップし、風邪などの感染症に対する抵抗性を高めます。またビタミンDはカルシウムやリンの吸収を助け、骨への沈着を促す働きをします。

あんず
杏

あんずは酸味が強いので、生食よりもジャムや洋菓子などに加工されることが多い果物です。でも「ハーコット」など酸味の少ない生食用品種もあるので、ぜひ生でも楽しんでみてください。一般的に、ヨーロッパで品種改良されたあんず(アプリコット)は比較的甘く、アジア地方で品種改良されたあんずは酸味が強いといわれています。



栄養豆知識

あんずはβカロテンの含有量が非常に多いのが特徴です。βカロテンは体内でビタミンAとして働き、アンチエイジングや視力の保持、強い抗酸化作用により脳卒中や心筋梗塞の予防にも効果があるといわれています。同じく高血圧予防に役立つとされるカリウムも多く含みます。リンゴ酸やクエン酸も多く含まれ、疲労回復にも効果があります。

あんずの原産地は中国北部、中央アジア、ヒマラヤ西北部といわれています。中国では2000年も前(一説には4000年以上前)から種の中にある「杏仁(きょうにん)」を収穫するために栽培されていたようです。取り出された杏仁は、そのまま食べるのではなく主に漢方薬として利用されていました。その後、中国からヨーロッパ、中東、アフリカへと渡り、18世紀頃にアメリカに渡ったとされています。日本に渡ってきた時期は定かではありませんが、平安時代には栽培が行われていたと考えられます。ただし、当時は中国と同じように杏仁を収穫するための栽培であったようです。日本であんずの果実を食べるようになったのは、明治時代になってからのことで、本格的な栽培は、ヨーロッパ品種が積極的に導入された大正時代からといわれています。

100歳まで動けるからだづくりをめざして

昨年の10・11月号から続けてきた病気にならない食事、老化防止の食事についての話。動脈硬化、腸のアンチエイジング、骨粗しょう症とさまざまな疾患予防についてとりあげてきました。今回は認知症予防です。自分だけでなく、身近にいる人をまきこんでしまうので、一番なりたくない病気だと言われる方が多い疾患です。日頃の食事に気をつけることで認知症を予防することができます。

認知症予防



健康な脳



アルツハイマー等の
変性疾患
脳の細胞がゆっくり
死んで萎縮する



脳梗塞、脳出血等の
脳血管性認知症
血管が詰まって一部の
細胞が死んでいる

成人の場合、一日に200ℓの血液が脳を通過します。一日の代謝エネルギーの約20%が脳の活動に使われています。体を動かす指令を出す脳が栄養不足になるとは、体もうまく動きません。
⇒十分な栄養摂取は脳の機能にとって重要です。

認知症予防に必要なこと	栄養素	効能	含有している食品
血流をよくする	ビタミンE	末梢血管を広げる、抗酸化作用も強力	アーモンド、南瓜、うなぎ、植物油
血栓を防ぐ	EPA/DHA ナットーオキナーゼ	血栓を溶かす力が強力	青魚、納豆
動脈硬化を防ぐ	レシチン	神経伝達物質の合成に欠かせない	大豆、卵黄
脳の萎縮を防ぐ	葉酸	認知症を起こす物質の増加を止める	大豆製品、枝豆、青菜



病気・老化を防ぐためには

ビタミンB群(B1/B2/B6/葉酸/B12)、抗酸化ビタミン(E/C/βカロテン)
ビタミンD、鉄、一価不飽和脂肪酸(オレイン酸)、n-3脂肪酸(EPA/DHA)
上記のビタミン、不飽和脂肪酸を十分に摂ることが重要になります。

食べ過ぎない、腹八分目を心がけましょう！
食物の消化には酵素を必要とし、多くのエネルギーを使います。体内の解毒、修復、改善のためのエネルギーを温存しましょう。

良い油を摂りましょう！

EPA、DHAは炎症を抑えたり、腸内環境を整え免疫力を上げます。
魚油、亜麻仁油、シソ油、オリーブ油 等

1日三食、炭水化物、蛋白源、野菜を摂りましょう！

必要な栄養が摂れるように、種類多くバランスよく、よく噛んで食べましょう。蛋白質、野菜は不足しないように摂りましょう。

未精製の食品を摂りましょう！

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食品を選びましょう。玄米、雑穀米、全粒粉の小麦粉、天然塩、黒砂糖、粗製糖 等