



# すこやか カレンダー8・9月号

2013 Summer/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:2013年8月1日 NO. 47

## 旬を味わいましょう

あわび  
鮑

日本近海では、「クロアワビ」「マダカアワビ」「メガイアワビ」「エゾアワビ」の4種類が生息しています。水温により育つ速度が異なり、関東近辺では10cmに育つのに4年、北海道のエゾアワビでは7年から8年かかると言われています。成長の遅い貝ですが、エサの褐藻類は毎日やらなくてもいいので採算があうようです。



## 栄養豆知識

主な旨み成分はグルタミン酸とアデニル酸で、タウリン、グリシン、ベタインなど、甘味を感じさせる成分も豊富です。食べている褐藻類のグルタミン酸がアワビの身に移っているとされます。コラーゲンが多いので、生ではコリコリしていますが、火を通すとコラーゲンがゼラチンに変わってやわらかくなります。干物にするとカルシウムは4倍近くに増えます。ビタミンB1、B2も多いので疲労回復や美容にも効果があります。また、精力増強、動脈硬化、高血圧、視力低下の予防、肝臓機能の向上に期待されます。

4種のアワビはそれぞれ歯ごたえ、味にも特色があります。お寿司屋さんでよくにぎられるのが「クロアワビ」です。最も歯ごたえあり、生食にむきます。また、歩留りが良い事もあり、寿司屋さんが良く使う事も納得できます。これに対して「マダカアワビ」は身が柔らかめ。このアワビは蒸したり、焼いたり、煮たりなどの加熱料理にむいています。「エゾアワビ」はこの2種のアワビのちょうど中間くらい。生食でも加熱しても美味しいとされています。日本産のアワビは古くから強精食材としてあつかわれてきたようです。秦の時代の始皇帝は、このアワビを不老不死の食材ととらえ、500人の使いを日本に送り込んだと言う記録も残っているほどです。

すだちは、みかん科の木になる果実です。ゆずの近縁種として、徳島県で特に栽培されてきた柑橘類です。5月頃に白くかわいらしい花を咲かせ、実をつけます。収穫期のすだちの果実の大きさはゴルフボール程度で、重さは25~50gと小ぶりなのが普通です。

すだち  
酢橘

## 栄養豆知識

すだちには、ビタミンA、C、カリウム、カルシウム、クエン酸などの栄養が含まれています。ビタミンAは、目や皮膚の粘膜の保護に役立ち、夜盲症予防、眼精疲労解消、さらに皮膚病を防いで肌の若さを保ちます。ビタミンCと働くことで、より一層の美容効果が期待できます。クエン酸は、カルシウムなどのミネラルの吸収を助ける作用があります。カルシウムを含む食品と食べることでカルシウムの吸収がよくなり、骨や歯の強化、イライラの解消などに効果があります。また、筋肉に蓄積される疲労物質「乳酸」の利用効果を高めることで、疲労回復に役立ちます。

日本国内で生産されているすだちのほとんどは、徳島県で収穫されています。徳島県は、すだちの生産量が日本一で、栽培面積・生産量共に9割強のシェアを誇っており、徳島県の「県の花」には「すだちの花」が制定されている程です。

すだちの香りは、すだち最大の特徴でもあります。その香気成分として、すだちにのみ含まれているという特異な成分があります。そのひとつが「スタチチン」という香気成分です。

2006年に徳島大学の研究チームが発表した研究結果によると、このすだちに含まれている「スタチチン」などの成分には血液中の血糖値を下げる役割のインシュリンの働きを助ける効果を持っていると見られるのだそうです。この結果が完全に実証されて実用化されれば、すだちには糖尿病の治療にも一役買うことになりそうです。

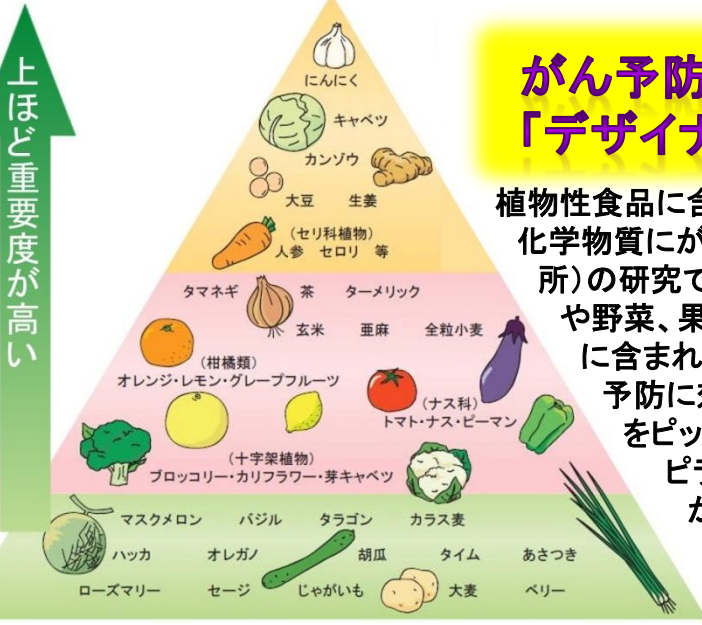


# 100歳まで動けるからだづくりをめざして

昨年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も今回が最後となりました。死亡率第1位の疾患であるがんを予防するために取りたい食品、逆にがんを招く食品などを紹介していきます。ぜひ今後の食生活の参考にしてください。私たちの身体は食べた物がつくっているのです。身体に害を及ぼす食品を避け、健康な身体をつくる食品を摂取しましょう。

## がん予防のために摂りたい食品 「デザイナー・フーズピラミッド」

植物性食品に含まれる数万種類の化学物質のうち、約600種の化学物質ががん予防効果の可能性があるとNCI(国立がん研究所)の研究で判断されました。カテキンなどのポリフェノール群や野菜、果物、海藻類に含まれるカロテノイド群、ハーブなどに含まれるテルペンなどの揮発性成分などです。そうした予防に効果のある食品および食品成分のうち約40種類をピックアップしたのが「デザイナーフーズ・ピラミッド」で、ピラミッドは3つのランクに分けられ、上段に行くほどがんの抑制効果が高いとされています。これらの食品を日々の食事にとり入れて、身体の酸化を防ぐことで、がんを予防しましょう。



上ほど重要度が高い

### 病気・老化を防ぐための物質

### がん・その他疾患を招く食品

#### β-グルカン

きのこ類に含まれ、がん細胞の発育を抑制する働きがあります。免疫システムにおいて重要な働きをする白血球に働きかけ、活性化させて免疫力をアップさせます。



#### 脂肪の多い物

<乳製品>  
牛乳、バター、生クリーム、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム  
<その他>  
揚げ物、マヨネーズ、ポテトチップス



#### フコダイン

コンブ、ワカメ、沖縄モズクに含まれています。抗腫瘍作用があり、がん細胞だけに直接効いて自滅させる作用があり、抗ガン剤としての利用も始まっています。



#### たんぱく質を含む物

牛肉、豚肉、ラム肉、卵  
便秘や腸内での腐敗を起こし、有害な強酸類をつくりだします。



#### ポリフェノール

植物の色素やアク。カテキンやアントシアニン、イソフラボンなどで抗酸化作用があります。



#### 物燻製、硝酸塩、亜硝酸塩を含む物

ソーセージ、ハム、ベーコン、干物  
発色剤・亜硝酸ナトリウムは、発がん性物質に変化します。



#### リグナン類

ごま、全粒粉小麦に豊富に含まれています。強抗酸化作用があります。



#### 変異性物質が含まれているもの

ポテトチップス、フライドポテト  
スナック菓子  
強い酸化作用がDNAを損傷し、がん発症の原因となります。

