



すこやか カレンダー10・11月号

旬を味わいましょう

2013 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10月1日 NO. 48

いせえび 伊勢海老

海の高級食材の一つで、長い髭と曲がった腰の容姿は長寿のシンボルとされ、縁起の良い食べ物として、古くから神事には欠かせないものとされています。



名前の由来は三重県・伊勢が主産地だからという説が主流ですが、他にもいくつかあります。例えば磯に多く存在することから「イソエビ」から「イセエビ」になったとか、イセエビが長く太い触角を振り立てる様や姿形が鎧をまとった勇猛果敢な武士を連想させるので「威勢のいいエビ」から「イセエビ」になった、との説もあります。昔の武家の時代から伊勢海老は縁起物として好まれていたようです。

栄養豆知識

生の可食部100gあたり約3.8mgのビタミンEが含まれています。このビタミンEは、「若返りのビタミン」とも呼ばれ、毛細血管の血行を良くし、細胞の老化を防いだり、動脈硬化やガンを予防する働きがあります。不足すると毛細血管の血行が悪くなって、冷え性、肩こり、頭痛やしもやけなどの症状が出るようになります。ビタミンEは、ビタミンCと一緒に摂取すると、抗酸化作用がより高まると言われています。



落花生は11月に市場に多く出回ります。1つの殻に2粒の豆が“双子”で入っていることから、“11”が二つ重なる11月11日がピーナッツの日とされています。

ピーナッツ 落花生

栄養豆知識

不飽和脂肪酸であるオレイン酸・リノール酸が豊富に含まれ、コレステロールを抑制し、肥満の予防に効果があるといわれています。ビタミンEも豊富で、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖や、食物繊維など、がん・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があるといわれます。体によい作用をもたらす食品ですが、油脂量も多いため、1日10粒～15粒くらいを目安にとるようにしましょう。

原産地は南米で、食用や油などに広く使われています。日本での呼称は様々で、殻がついているものを「落花生」、殻を割って薄皮がついているものを「南京豆」、その南京豆の薄皮をとったのが「ピーナッツ」と呼ばれます。落花生（ピーナッツ）は、アレルギー物質を含み、蕎麦と同様に重篤なアレルギー症状を引き起こす可能性があります。法律ではアレルギー食材として指定され、材料や加工品に至るまで注意が喚起されています。

身体をつくるのに必要なたんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質は肌や筋肉や髪の毛をつくるために必要不可欠な栄養素ですが、食事で一度にまとめてとって体内で備蓄することができません。毎日きちんと摂ることで私たちの体は作られています。最近では、「野菜中心のヘルシーな食生活を心掛けている」「肉は太るし、脂が多いから食べない」「卵はコレステロール値が上がるからあまり食べない」という人が増えています。たんぱく質が少な過ぎても体の健康に保つことができなくなり、老化を早めてしまうこととなります。たんぱく質の過不足がないように、必要な量を摂る習慣を日頃から作っていきましょう。

1日に必要なたんぱく質量とは？

健康な日本人の1日のたんぱく質の摂取推奨量は
成人男性なら60g、成人女性なら50gです。



牛肉バラ 70g



豚肉ロース 52g



卵 82g

たんぱく質 約10gの食品



魚(銀鮭) 51g



鶏肉(もも) 58g



納豆 61g

たんぱく質の代名詞である魚、肉、卵などの動物性食品には、非常に多くのたんぱく質が含まれていますが、肉の摂り過ぎはガンなどの病気にかかりやすいともいわれています。大豆など植物性食品でたんぱく質を多く含む食品も取り入れながらとることが必要です。魚肉卵豆よりは比較的少ないものの、野菜にもたんぱく質は含まれています。穀物や肉・卵・魚・豆類、野菜類などでバランスのよい献立を作り、摂取カロリーを満たしていれば、たんぱく質が不足する心配は、まずないといってよいでしょう。

植物性たんぱく質だけを摂取して長生きできるか？



肉や卵など、プロテインスコアの高い動物性たんぱく質を摂取するのは、免疫力を高め、感染症に打ち勝つためにも必要と考えられています。戦後、日本で青鼻を垂らす子供さんが少なくなったのは、動物性たんぱく質の摂取量が増えて、白血球や補体などの免疫力が強くなり、慢性的な蓄膿症になりにくくなったため、とも言われています。江戸幕府を開いた徳川家康は、庶民に肉食を禁じながら、自らは「薬食い」と称して、牛肉の味噌漬けを食べていたそうです。あの時代に現代の平均寿命にはほぼ近い年齢まで家康が長生きできたのは、肉の摂取も一因にあるのかもしれない。植物性たんぱく質だけを摂取するベジタリアンの場合、必要とされるたんぱく質量が欠乏しやすくなる可能性があります。ベジタリアンの寿命が長くなる、とは必ずしも言えないようです。

