

すこやかカレンダー冬号

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:2014年1月4日 NO. 49



旬を味わいましょう



ずわいがに 楚蟹

ズワイガニは冬の味覚の王様といわれるほど人気が高い食材です。島根県、鳥取県、兵庫県などで松葉ガニ、福井県ではズワイガニ、越前ガニと呼ばれています。

近年は漁獲量が減り、ズワイガニよりも体色が赤みを帯びているベニズワイガニが代用で出回っています。ズワイガニはオスとメスでは大きさが異なり、漁獲される多くの地域でオスとメスに別の名前がつけられています。エチゼンガニ、マツバガニ、ヨシガニ、タイザ（タイザガニ）などは雄を指し、メガニ、オヤガニ、コッペガニ、コウバコガニ、セコガニ、セイコ（セイコガニ）、クロコなどは雌を指します。メスはオスの半分ほどの大きさで味も落ちます。

栄養豆知識

含まれる栄養素で特に多いのはビタミンB12です。ビタミンB12は、赤血球の生成と神経安定、老化予防に大きく関わっている栄養素です。これが不足すると、悪性貧血や動脈硬化を招いたりします。そうならないためにも、普段から適度な摂取が必要な栄養素の一つといえます。不眠症の緩和の効果もあるので、眠れない方にとってはお勧めです。また抗酸化作用があるセレンも多く含みます。

甘くて美味しいと評判のちぢみほうれん草をご存じでしょうか？その味と形の秘密は、冬の寒さを利用して寒じめ栽培。寒さにあてることで糖分などが凝縮され、甘みが増し、肉厚で縮んだ形になるのだそうです。



ほうれん草 菠薐草

栄養豆知識

緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を誇り、骨を形成するマンガンやカルシウムなどのほか、鉄分がとても多く含まれています。血液中のヘモグロビンを作り出すため貧血の予防・改善には欠かせません。また、造血作用のある葉酸も多く含まれています。また免疫作用を高めるβ-カロチンも豊富に含まれており、活性酵素による細胞の酸化を防ぎ、ガン抑制作用があるといわれています。

ちぢみほうれん草は別名「ちりめんほうれん草」とも言い、ちりちりに縮れた葉が特徴です。普通のほうれん草より、葉肉は厚く茎や根の部分も太くて色も濃いのです。ほうれん草特有の苦味も少ないので、余り火を通さなくても美味しく食べられます。一般のほうれん草に比べて、鉄分、ビタミンCなどの栄養価が高く、糖度8以上の基準規格を定めています。糖度は寒さの厳しい時期で14以上にもなり、その甘味は果実に匹敵するものになります。

ストレスをためない。不安を抱え込まない。

自律神経は、日常の活動のために身体を緊張させる**交感神経**と、リラックスし身体を休ませる**副交感神経**の二つで成り立っています。自律神経は意識してもコントロールできないもので体内で自動調整されています。ですが日常的な刺激によってその自動調整機能が狂い、**交感神経**の方へ傾きやすくなります。大きな原因の一つは**ストレス**です。

交感神経

車にたとえると、アクセルのような動き

瞳孔を広げる
気管支を拡張する
心臓の働きを活発にする
胃腸の働きを抑える

昼間、活発になる

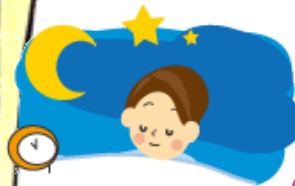
副交感神経

車にたとえると、ブレーキのような動き

瞳孔を小さくする
気管支を収縮する
心臓の働きを抑える
胃腸の働きを促す

夜、活発になる

ストレス解消に甘い物はダメ。副交感神経を有意にするには甘い物を減らしましょう。



副交感神経を有意にするハーブティーで体を内部から温める。

甘いものと自律神経には大きな関係があります。特に夜の甘いものは夜中に低血糖を起こしやすくなるため、睡眠が浅くなりがちです。

糖質を食べると、どんな健康な人でも血糖値が上がります。特に、砂糖などの精製されたものは、急激に血糖値を上げてしまいます。血糖値が上がると体には大きな負担になるため、一生懸命血糖値を下げようとします。

この血糖値の上下こそ、自律神経を乱す原因の一つ。血糖値や体温など、一定に保とうとする働きを持つ自律神経は甘いものによって、ぐらぐら揺れ動きます。そうすると、自律神経は安定できず、また緊張状態に傾きやすくなります。

少量の甘いものはストレス解消になりますので、摂り過ぎには注意しましょう。

ホッと一息ついて、リラックスするためにはハーブティがお勧めです。

お勧めはペパーミントティです。ほのかな甘みがあるペパーミントは、副交感神経を刺激することがわかっています。ハーブティはカフェインレスなので刺激が少ないものですが種類によっては交感神経を刺激します。

タイムやローズマリーは、交感神経刺激で元気になってしまいます。同じハーブティでも、日中に楽しむものと夜にリラックスするものと使い分けるようにしましょう。