

すこやかカレンダー秋号

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9月1日 NO. 52

旬を味わいましょう



世界のブドウ生産量のうち71%がワイン生産用、27%が生食用に使用され、残りの2%はレーズン生産用です。世界最大のブドウ生産国は中国でスペイン、フランスと続きます。

栄養豆知識

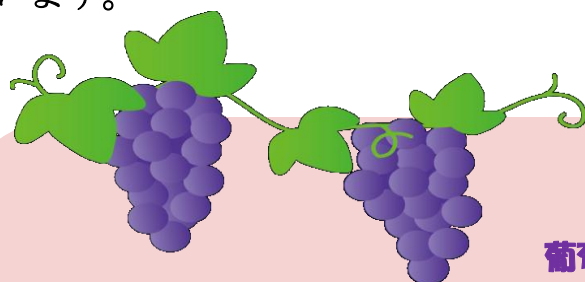
ブドウ糖と果糖を多く含み、ビタミンA, B1, B2, C, カリウム、リン、カルシウム、鉄分などのミネラルも多い他、酒石酸やクエン酸を多く含むので、疲労回復や病中病後の栄養補給にうってつけです。

赤ぶどうの皮に多く含まれるポリフェノールはガンや動脈硬化の予防に効果があると言われ、皮の色素成分であるアントシアニンは目の疲れや病気、視力回につながる重要な役割を果たす成分と言われています。

ブドウの歴史は紀元前8000年頃と古く、古代エジプトにも栽培の様子が壁画に描かれています。

日本で本格的に栽培されたのは明治時代に入ってからですが、奈良時代にすでに伝わっていたと言われています。

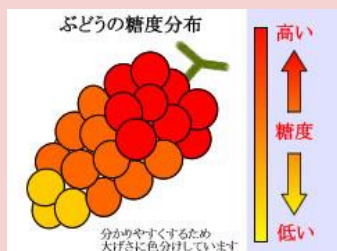
ブドウの品種はとて多く、世界には1000種類のブドウが存在するといわれています。このうち日本では主に50~60種類ほどが商業栽培されています。



葡萄の選び方



- ・ 粒に張りがあり、軸が太く青い物を選びましょう。
- ・ 「ブルーム(果粉)」がまんべんなくついているものは鮮度が良い証拠です。
- ・ 果皮の色は黒系、赤系のブドウは色が濃いものを、緑系のものは黄色っぽいものがよいでしょう。



ブドウの甘味

ブドウは肩の部分の方が甘くなる傾向にあるため、舌の部分から食べていくと甘味が強くなって美味しく食べられます。(糖度の差がほとんどないものもあります) また赤ブドウや黒ブドウは果皮の色が濃い方がよい味です。

葡萄の保存方法

ブドウは日持ちしないのでなるべく早く食べ切りましょう。食べきれない場合はハサミで1粒ずつカットし、密閉容器に入れて冷蔵しましょう。カットする際は、枝を少し残しておくことがポイントです。



疲れた体を食事で元気に！

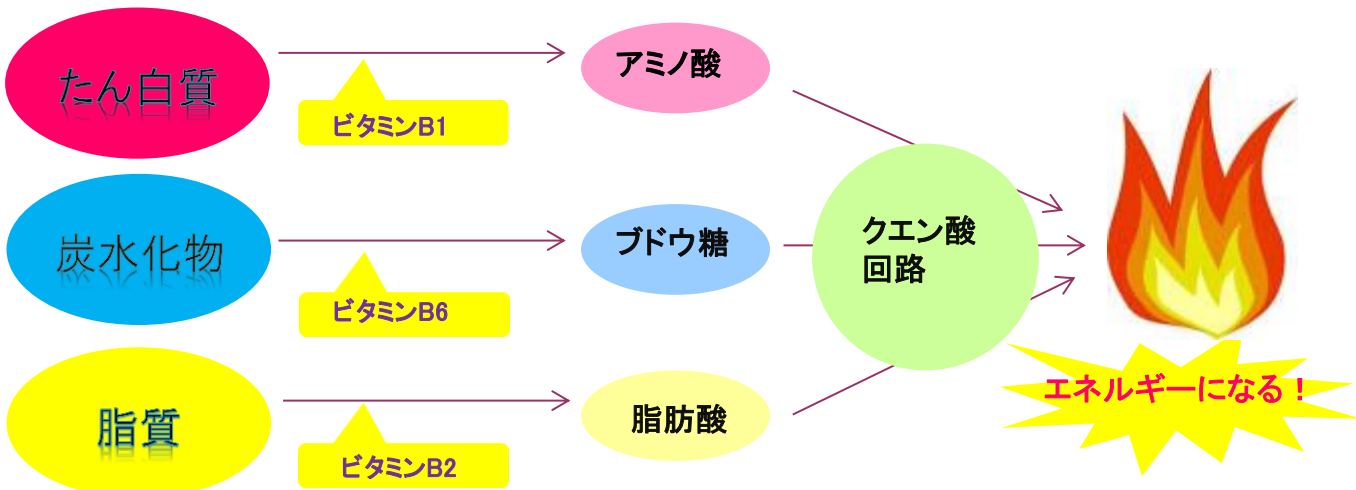
今のあなたの疲労度チェック

- イライラする
- 不安だ
- ゆうつだ
- よく眠れない
- 体の調子が悪い
- 物事に集中できない

5つ以上チェックがつく方は要注意！

- することに間違いが多い
- 仕事中、強い眠気に襲われる
- やる気が出ない
- ヘトヘトだ(運動後を除く)
- 朝、起きた時ぐったり疲れを感じる
- 以前と比べて疲れやすい

エネルギーの代謝



疲れの原因の1つとしてエネルギーの不足が考えられます。エネルギーとはカロリーという意味ではなく、食事から取り入れられた栄養素によって体の中からエネルギーが作られることです。栄養素はクエン酸回路というエネルギー生産回路を経てエネルギーを作り出します。クエン酸回路が活性化され、正常に機能していることが体内のエネルギー生産と疲労回復に大きく関わってきます。ただ単に栄養素のみを摂取すればよいというものではなく、それぞれの栄養素が、吸収と代謝を助け合うことによって身体のサイクルが整い、効率よくエネルギーを使えることにより疲れにくい身体ができるのです。バランスの良い食事を心がけ、疲れに負けない体づくりをしていきましょう。

それぞれの疲労に合った食事

肉体的疲労には… 乳酸撃退 プラスして

肉体的労働やスポーツなどで消費されたカロリーを補給し、糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1や、B1の利用効率を高めるアリシンをプラスします。また入浴やマッサージなどで血行を促進し、疲労物質の乳酸を減らします。

慢性疲労には… 免疫力アップ・抗酸化作用

過労は活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させたりします。β-カロテンやビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化成分を多く含む野菜、果物、キノコなどの植物性食品をしっかり摂るようにします。

クエン酸の力で疲労回復

クエン酸とはお酢や梅干し、かんきつ類などに含まれている有機酸です。クエン酸はエネルギーを産生させる触媒のような働きをし、疲労物質である乳酸を抑える作用を持ちます。また、クエン酸にはミネラル分を包み込んで吸収させる作用があり、カルシウム・マグネシウムの吸収が促進されます。疲労回復をさせるためにも、クエン酸が含まれている食品を毎日摂取することが健康の秘訣になります。