

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12月1日 NO. 53



しゅんぎく 春菊

旬を味わいましょう

原産地は地中海沿岸で、日本には17世紀に伝わったとされています。今ではハウス栽培でいつでも手に入る春菊ですが、鍋の美味しい冬から春が旬です。

栄養豆知識

春菊はβ-カロテンやビタミンB群、C、鉄分、カリウム、食物繊維など栄養豊富な緑黄食野菜です。特にガンの予防や肌の老化を防ぐ美容効果もあるβ-カロテンは、ホウレン草や小松菜を上回る含有量です。春菊の独特の香り成分α-ピネンやベンツアルデヒドは、自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸収を良くしたり、痰を止め咳を鎮める効果があります。風邪をひきやすいこれからの季節にピッタリです。

通常タラはマダラを言います。タラの仲間とは日本では凡そ90種類ありますが、なかでもスケソウダラが有名で、捕獲量は世界規模で一番となります。

春菊は、名前の通り、菊の一種です。一般的に菊の花は秋に咲くのに対し、春に花が咲くということから「春菊」と呼ばれるようになったようです。関西など地方によっては「菊菜」とも呼ばれています。

春菊にはいくつか種類があり、地方によっても特色があります。最近はクセのないサラダ用の春菊も出回っています。

ヨーロッパでは観賞用に栽培されており、食用としているのは、日本、中国、インド、東南アジアなどです。

たら 鱈

栄養豆知識

たらはビタミンDやカリウム・カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラル類を数多く含んでいます。肝臓にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAにはのどや鼻の粘膜を守り、風邪をひきにくくしてくれる作用があります。

また、強い抗酸化作用がると言われるグルタチオンや必須脂肪酸のEPA・DHAも含まれているため、アレルギー症状改善やガン予防に効果があります。

腹が膨らんだ形をしており、かなりの大食漢であるところから「鱈腹（たらふく）食べる」という言葉ができたそうです。

また、たらの旬は12月～1月頃ですが、雪の降る季節に味が良くなるので鱈（たら）という字が当てられたとされています。

タラコは一般的にスケトウダラの卵のことを言います。一方マダラの卵は「真子」と呼ばれ北海道や青森では醤油漬けなどにして食べられているそうです。

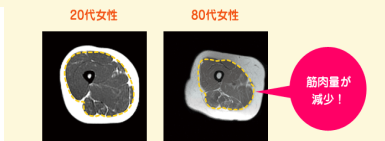


「ロコモティブシンドローム」知っていますか？

ロコモティブシンドロームとは？

人間の運動器(=筋肉や骨や神経)の障害や衰えによって将来介護のリスクが高くなることをいいます。

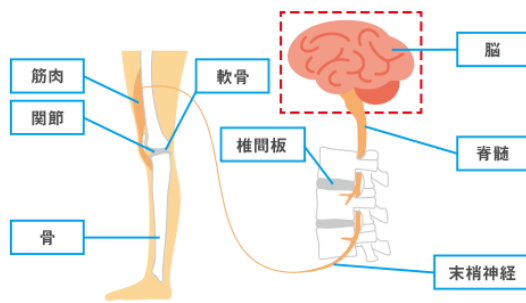
図4 加齢に伴う筋量の減少(大腿筋肉)



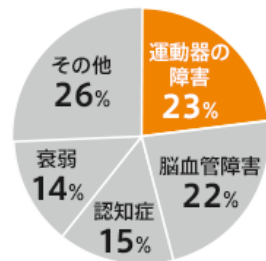
決して他人事ではない？

40代から運動器の衰えは始まっています。

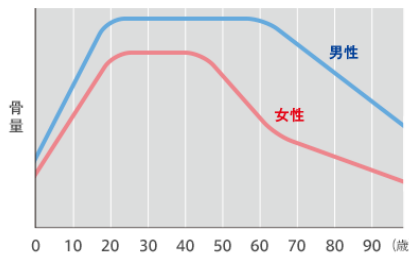
骨や筋肉の量のピークは20~30代といわれています。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。



「運動器」の各パーツ



要支援・要介護になった原因



骨量の年齢変化の推移



ロコモティブシンドロームを防ぐには？

運動編

ロコモ予防には筋力の維持が大切です！

“姿勢を良くして”
過ごしましょう。



普段より、少し負荷
をかけた運動をして
みましょう。



食事編

筋肉を作るために必要な材料を食事から摂っていきましょう！

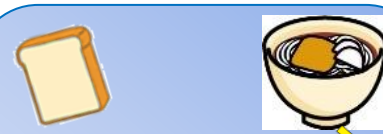
筋肉を作るためには
たんぱく質の摂取が
大切です。

筋肉を作るためには
なエネルギー源も必要
です。

たんぱく質の合成を
促進するビタミンB6を
摂りましょう



たんぱく質



脂質・炭水化物



ビタミンB6