

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:2015年12月1日 NO. 57



あかがい 赤貝

旬を味わいましょう

赤貝は、北海道から九州の内湾に生息する二枚貝です。殻長は7~12cmにもなり、名前の由来になっている身の赤色は、血液の成分であるヘモグロビンによるもので、別名「血貝」とも呼ばれています。



赤貝は独特の風味と歯ごたえとうまみのある貝です。

主に刺身やすしのネタとして食べられていますが、煮つけにしても美味しいです。

寿司のネタとしての赤貝は「玉」と呼ばれます。

取ってしまったヒモはきゅうりと一緒に巻いて、巻き寿司にした「ひもきゅう」はヒモの独特の苦みがきゅうりの清涼感で抑えられてさっぱりと味わえる一品です。



栄養豆知識

赤貝には良質なたんぱく質や、ビタミンB1・B2が多く含まれており疲労回復効果があります。また含硫アミノ酸の一種であるタウリンには血圧を正常に保つ作用や、コレステロール値の改善する作用があります。

ヘモグロビンの影響で身が赤いように、鉄分の含有量は100mgあたり5.0mgと貝類の中でトップクラスで貧血の予防改善に効果的です。

いよかん 伊予柑

伊予柑は山口県で発見され、古くは「紅みかん」「穴門みかん」と呼ばれていました。1930年(昭和5年)に伊予国(愛媛県の旧令制国名にちなんで「伊予柑」とつけられました。

栄養豆知識

伊予柑には、カリウムとビタミンCが多く含まれています。

カリウムにはエネルギー代謝をスムーズに行わせ、細胞が正常に活動する環境づくりを行ったり、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し尿への排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。

ビタミンCには強い抗酸化力があり、脳卒中、心筋梗塞を予防したり、発がん性物質の形成を抑制する働きがあります。



伊予柑食べていい予感♪

伊予柑の産地、愛媛県では以前から「愛媛のいよかん、いい予感」のキャッチフレーズでいよかんをPRしています。近年は「(合格の)いい予感」と受験の合格祈願としても注目されています。受験シーズンはいよかんがおいしい時期なので、大事な時期の体力作りとして、栄養補給も兼ねてあやかってみるのもいいかもしれません。

1日3食を食べることがなぜ大切なのか？

1日3食を摂るという食習慣が取り入れられたのは鎌倉時代で公家社会に広がり始め江戸時代後半から、照明の普及により人々の1日の活動時間が増えたことに伴い1日3食の生活が庶民にも広がり、明治以降は時計に合わせての3食が定着したそうです。

○1日3食は体のリズムを整える上でもとても重要です

地球の自転は24時間ですが、人間の生体リズムは1日24.5時間と1日約30分ずれています。(概日リズム)そのリズムを24時間に調節しているのが日照時間そして食事です。食事を朝・昼・夕摂ることは体内時計を整える上で大切な働きをしています。特に朝食は脳へのエネルギー供給源となり、脳にエネルギーが届くことによって体温が上昇し体にスイッチが入るのです。また、1日の食事回数が減ると、消化吸収しきれず栄養を十分に摂ることができません。



○朝食を抜くと太りやすくなる理由

昼と夜の食事が増えてしまう

空腹の状態＝飢餓状態が続き、昼食や夕食をドカ食いしてしまう傾向があります。

体が省エネモードになる

摂取カロリーが少ないことで体が少ないカロリーでも体を維持しようとするため必要以上に脂肪を蓄えようとする。

力士が朝食を抜く理由

相撲の力士たちの食生活は朝起きてから空きっ腹の状態で稽古をし、その後昼頃に食事を摂り昼寝をします。長年の経験からその生活が脂肪を燃焼しにくくし、一番効率よく太る方法だということがわかったからです。

肥満になりやすくなる！

○食欲のない朝、まずはこれから食べてみましょう！

まずは炭水化物のみ

次に炭水化物・ビタミンB1

炭水化物・ビタミンB1・カルシウム



○夜遅い食事になってしまう人は・・・

早い時間に補食をと摂るようにしましょう。おにぎりやサンドウィッチなどをの軽食を先に食べておき、帰宅後に魚や豆、野菜類を中心とした栄養のあるおかずを食べるようにしましょう。

同じカロリーの摂取カロリーでも食べる時間を変えることで太りにくくなります

