

すこやかカレンダー 春号

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:2016年3月1日 NO. 58

あいなめ 鮎魚女



鮎のように縄張りを持つ習性があるため「鮎魚女」「鮎並」のと呼ばれるようになったと言われています。

鮎魚女は脂質が少なく淡白な味わいで栄養も豊富であることから、病人食や子供のお食い初めの食材として用いられてきました。

釣り魚としての人気も高いようで、釣り人の間では、35~40cmクラスを「ビール瓶」50cm近くの特大クラスを「一升瓶」と呼ぶそうです。



旬を味わいましょう

白身魚の高級魚のひとつとして江戸時代から親しまれてきた美味しい魚です。

池波正太郎の小説「鬼平犯科帳」の長谷川半蔵はアイナメを辛めに煮たものが好物でした。

栄養豆知識

アイナメには骨や歯を丈夫にするカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

血行を良くしてくれるビタミンE、不飽和脂肪酸のEPA、DHAもほうふに含まれているため血栓の予防に効果的です。

脂肪の代謝を助けてくれるビタミンB2に含まれています。ビタミンB2には肌や髪の毛、爪を綺麗にしてくれる働きがあります。

ふき 蓴



フキは数少ない日本原産の野菜です。平安時代から野菜として栽培されており、今でも野山に自生しているものは山菜として味わうことができます。現在は、主に愛知県で多く生産されその生産量は全国の5割以上を占めています。

愛知産を愛知早生、京都、奈良産を水フキ(京フキ)と呼びます。水フキは愛知早生と比べると柔らかで苦みが少ないそうです。

春になると独特の苦みと香りを楽しめる野菜です。酢の物や煮物、また細かく刻んで味噌と合わせるとフキの風味を味わえます。

栄養豆知識

フキは水分が多く、栄養成分は多くはそれほど含まれていないのですが、便秘を防ぐ食物繊維や、高血圧の原因となるナトリウムの排泄を促してくれるカリウムを多く含んでいるので、高血圧や動脈硬化の予防に期待ができる食材と言えます。

フキの苦み成分である「フキノール酸」には咳や痰を止める成分があると言われ、花粉症の症状緩和に効果があると期待されています。

本当は怖い脂肪肝

今や日本人の4人に1人は脂肪肝と言われています。脂肪肝とは肝臓に脂肪が異常に蓄積されている状態です。脂肪肝だけでは病気とは言えませんが、放置していると肝硬変や肝臓がんへの進行のほか、狭心症や心筋梗塞などの合併症が高く、生活習慣病の温床となることがわかってきました。

脂肪肝は自覚症状はほとんどありません。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、粘り強い臓器なので、一部が破壊されても他の部分が替わって働くようになっています。そのため症状が悪化しても身体的な変化がみられるころには手遅れとなっている場合もあります。

できるだけ初期の脂肪肝が見つかった段階で、改善や予防に努めることが大切です。



アルコールを飲まない人若い女性にも増えている。間違ったダイエットが脂肪肝の原因となることも。

日本人における脂肪肝は肥満体型でない人にも見られます。

脂肪肝の改善にはダイエットが必要ですが、過度なダイエット、自己流のダイエットはかえって逆効果になってしまうことがあるので要注意です。極端な食事制限など無理なダイエットをした人たちも「**低栄養性脂肪肝**」と呼ばれる脂肪肝になることもあります。

いつまでも元気な肝臓でいるための生活習慣

○たんぱく質をしっかり摂る

肝臓で作られた脂肪が血液中に出ていくためにはタンパク質の摂取が必要です。ダイエット中でも赤身の肉や魚大豆食品などでタンパク質をしっかり摂るように心がけましょう。

○野菜をたっぷり取る

肝臓を健康な状態に保つにはビタミンと食物繊維が必要です。これらの栄養素を豊富に含む野菜、特に色の濃い緑黄色野菜をたっぷりとりましょう。

○甘い物を食べ過ぎない

お菓子やジュースに含まれる、ショ糖や果糖はご飯などのでんぷん食品に比べ脂肪を肝臓につきやすくさせます。

○運動習慣

肝臓の脂肪はつきやすく取りやすい性質があります。適度な運動習慣をつけて脂肪肝を解消していきましょう。

○適度な飲酒習慣

脂肪肝の原因がアルコールの場合は何と言ってもアルコールを控えることが重要になります。休肝日を設けたり、水などで薄めて飲むなどアルコールを控えて肝臓を労わってあげましょう。

○休養と睡眠

肝臓は身体の様々な老廃物や疲労物質を解毒し処理してくれています。肝臓を労わるには、十分な睡眠をとり、休ませてあげることが大切です。