

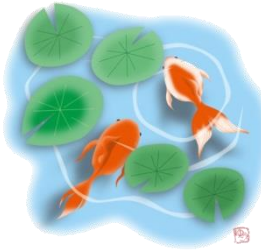
すこやかカレンダー夏号



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6月1日 NO. 59

旬を味わいましょう

きす
鱧



鱧は白く透明で美しい外見から海の貴婦人に例えられています。
江戸時代には鱧は贅沢なもので見舞いや祝い事にやりとりされていたそうです。

栄養豆知識

鱧は良質なタンパク質が含まれており、人の体内で作ることができない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるのが特徴です。アミノ酸の成分であるグルタミン酸は鱧の旨味となる成分です。脂質が少なく低カロリーなので、ダイエットにも向いています。

焼き物や天ぷら、刺身などあらゆる料理の万能魚である鱧ですが、江戸前の寿司屋では鱧を握る店は少ないとか。これはなぜかという、「厄病除けに、神様の好きな鱧を絶って願をかける」という教えがあるからだそうです。それは、江戸時代、八丁堀の清次という漁師が漁から帰って浜に着くと、大男が現れ、船にあった鱧を見て「旨そうな鱧だな。俺に1匹くれんか。」と言いました。そこで大きな鱧を差し出すと、大男はむしゃむしゃとそれを食べてしまうと言いました。「ああ旨かった。俺は厄病神だ。お前さんの名前を書いた紙が貼ってある家には俺は決して入らないようにするよ。」と言いました。間もなくこれが江戸中に広がって大騒ぎになったそうです。なお、この厄病神は実は当時の大泥棒だったそうです。そんな逸話が現代にも伝わっているのですね。

モロヘイヤ



エジプトを中心とする中近東地域で栽培され、高温乾燥地帯でも育つ生命力の強い野菜です。日本で栽培されたのは比較的最近で今から約30年ほど前となります

栄養豆知識

「王様の食べる野菜」という名前に劣らず、モロヘイヤは青菜の中でもずば抜けた栄養価のある野菜です。特に、血液をさらさらにしてくれるビタミンEは野菜の中でもNo.1。その他のビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。モロヘイヤの粘り気の成分「ムチン」は疲労回復や胃腸の調子を整えてくれる効果があります。

「モロヘイヤ」はアラビア語で「王様の食べる野菜」という意味で、古代エジプトにある、どんな薬を飲んでも治らなかった王様の病気がモロヘイヤのスープで治ったという伝説が元となってこの名前になったと言われています。

モロヘイヤの選び方・保存方法

葉は濃い緑色で、葉先の茎や切り口が変色していないものを選びます。鮮度が落ちると硬くなってしまうので、なるべく早く食べましょう。保存する時は、さっと手早く茹でた後、よく水切りをしてラップなどに包んで冷凍しておく。

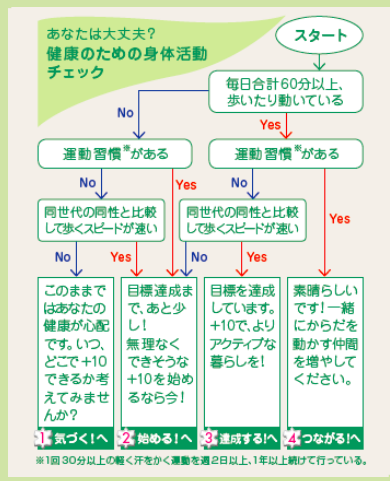
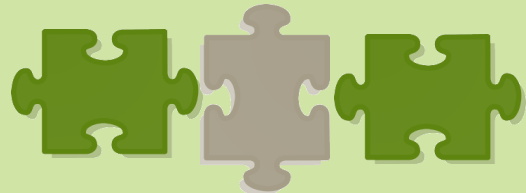
健康のための一歩。

+10 (プラス・テン) から始めよう!

普段から**体をこまめに動かす**ことで、肥満、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。

今より1日10分多く体を動かしてみませんか？

厚生労働省では身体活動、運動習慣における国民の健康づくりのための取組として、2013年「国民のための身体活動基準」及び「健康づくりのための活動指針2013（アクティブガイド）」を取りまとめました。



プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 **プラス・テン +10で 目指そう!** 65歳以上

元気にからだを動かしましょう。 **1日60分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

じっとしていません。 **1日40分!**

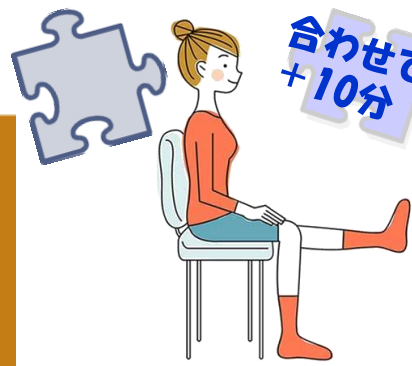
出典：e-ヘルスネット

合わせて +10分

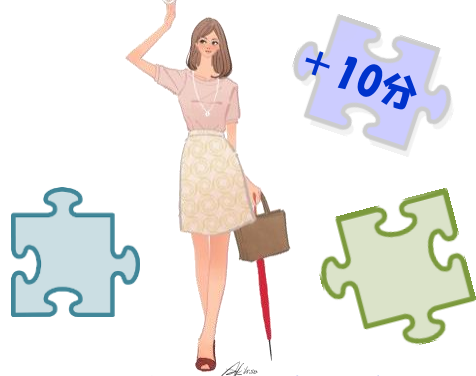


階段上り下りでシェイプアップ

合わせて +10分

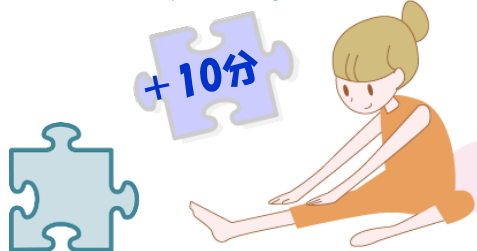


日々のスキマ時間にプチ筋トレ



電車やバスで立つ時は美しい姿勢で

+10分



眠る前のストレッチ

+10分



洗車や掃除でカロリー消費

+10分



安全のために

誤ったやり方で体を動かすと、思わぬ事故やけがにつながるので注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士など専門家に相談を。