

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: 2016年9月9日 NO. 60

旬を味わいましょう

内湾に生息し、関東ではお寿司のネタ「コハダ」として親しまれていますが、別名は「コノシロ」という名前です。

小骨が多いのが難点ですが、工夫次第でどんな料理にも応用できる魚です。

コハダは、成長過程で名前が変わる出世魚です。4~5cmのものを「シンコ」、7~10cmを「コハダ」、13cm程度のものを「ナカズミ」、15cm以上は「コノシロ」と呼びます。その他、若魚の名前として「ツナシ」（関西地方）、「ハビロ」（佐賀県）、「ドロクイ」「ジャコ」（高知県）などがあります。

お隣の国、韓国でもよく食べられる魚のようで、コハダ専門の市場がある程、一般的に食べられています。

韓国では成長過程に関係なく「チョノ」と呼ばれています。

コハダ

小鯖

(別名:コノシロ)
「鯨・鯨・子代」



栄養豆知識

コハダにはコレステロール値の改善に有効な不飽和脂肪酸EPA・DHA、骨の強化やイライラを予防してくれるカルシウム、老廃物を排出してくれるカリウム、抗酸化作用や血行をよくしてくれるビタミンEが豊富に含まれています。

山芋はじゃがいもやさつまいもと違い、生のまま食べられる品種です。

生でも、煮物でも、揚げ物でも、またすりおろして和菓子にも。あらゆる料理に使用することができます。

乾燥させてれば漢方薬の原料にもなります。

やまのいも 山芋



栄養豆知識

山芋には消化酵素である「アミラーゼ」が含まれており、食材の消化を助け、胃壁や細胞を守る働きがあります。

粘りの成分である「ムチン」にはタンパク質を効率よく活用させ、細胞の増殖機能を促進するため、疲労回復や滋養強壮、アンチエイジングに効果的です。また「ムチン」には高血糖や高血圧を防ぐ働きがあるため、生活習慣病の予防にも有効と言われています。

芥川龍之介の短編「芋粥（いもがゆ）」には、平安時代のお坊さんが「飽きるほど芋粥が食べたい」と願う話が書かれています。

当時、芋粥には自然薯が使われていました。貴族が酒宴のあとなどに、珍重して食べていたようです。

また、十返舎一九の「東海道中膝栗毛」で、弥次さんと喜多さんが丸子の宿で食べたのが自然薯のとろろ汁。長旅の疲れをいやすにはもってこいのスタミナ食品だったのでしょ。



新型栄養失調

飽食時代と言われる現在ですが、このところ「栄養失調」の人が増えていると言われます。

「栄養失調」と聞くと、戦時中、戦後の食糧難を連想し、現代になぜ？と思われる人も多いでしょうが現代は、昔とは異なる原因による「**新型栄養失調**」が増えているのです。

「**新型栄養失調**」とは、カロリーは足りているのに、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足している状態です。食事、睡眠はしっかり取れているのに疲れが取れない、集中力がない、風邪をひきやすくなったという方は「**新型栄養失調**」の可能性があります。

「**新型栄養失調**」は症状は、食生活のスタイルが多様化している現代では人によって様々です。まずは自分の身体の状態をチェックし、足りない栄養素を補給していきましょう。

- 1. 肉類はあまり食べず、野菜中心の食事
- 2. 栄養ドリンク・スポーツドリンクをよく飲む
- 3. 丼やラーメンなど炭水化物をよく食べる
- 4. アルコールの量が増えた
- 5. 極力、油は摂らないようにしている
- 6. インスタント食品やコンビニ食が多い



1.にチェックが付いた方は、**たんぱく質**不足の可能性
があります。たんぱく質は体の原料となります。また
たんぱく質不足は老化の原因になります。

肉・魚・卵・乳・大豆食品などを摂るようにしましょう。



2.3.4.にチェックが付いた方は、**ビタミンB群**不足の可
能性があります。甘いドリンクや、炭水化物、アル
コールはエネルギーに変換されないと肥満の原因
になります。

できるだけ糖質を減らし**玄米**や、**豚肉**、**赤身の魚**な
どを摂りましょう。



5.にチェックが付いた方は、**脂質**不足の可能性があ
ります。脳細胞やホルモンは脂質でできています。

オリーブオイルなど新鮮で良質な油を摂るよう
にしましょう。



6.にチェックが付いた方は**カルシウム**が不足している
可能性があります。インスタント食品やコンビニ食品
は、必要以上に摂りすぎるとカルシウムの不足を招
きやすくなります。カルシウムが不足すると筋肉がス
ムーズに動かせず、足がつるといった症状がおこる
ようになります。インスタント食品は減らし、**小魚**や
ヨーグルトでカルシウムの補給をしましょう。



- 7. 野菜や果物をあまり摂らない
- 8. 風邪をひきやすい
- 9. 目が乾燥する
- 10. 冷えが気になる
- 11. 抜け毛が増えた
- 12. 精力が減少した



7.にチェックが付いた方は、**食物繊維**、**ビタミン**、**ミネ
ラル**不足があります。食物繊維が不足すると腸内に
悪玉菌が増加し、便秘や下痢を引き起こしやすくな
ります。

野菜、**海藻**、**果物**を摂るようにしましょう。



8.9.にチェックが付いた人は、**たんぱく質**や**ビタミンA**、
ビタミンD、**亜鉛**が不足している可能性があります。

これらが不足してくると、多くの免疫機能や待機する
粘膜の合成が低下し、風邪をひきやすくなります。

肉・魚や**緑黄色野菜**を積極的に摂りましょう。



10.にチェックが付いた方は、**たんぱく質**や**油**、**鉄**
不足の可能性がありま。

たんぱく質や鉄不足によって血流が悪くなり、冷えを
感じるようになります。**肉**や**卵**などの動物性たんぱく
質に加え**アーモンド**などに含まれている

ビタミンEなどを摂りましょう。



11.12.にチェックが付いた方は、**亜鉛**が不足している
可能性があります。**亜鉛**は細胞分裂や再生に役立
つ栄養素。不足すると髪の毛の成長が遅くなり、切
れ毛や抜け毛の原因になります。亜鉛は**牡蠣**や**牛ヒ
レ肉**に多く含まれています。

