

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:2016年12月5日 NO. 61

カワハギ 鰯



旬を味わいましょう

カワハギの旬は本来は夏ですが、絶品と言われる肝が発達する秋から冬にかけては第二の旬と呼ばれています。肝が発達すると逆に実は痩せてしまうので身だけを賞味するなら夏が良いでしょう。

栄養豆知識

カワハギにはカルシウムの働きを助けてくれる**ビタミンD**が多く含まれています。カルシウムが骨や歯の健康に大きく関わることはよく知られていますが、ビタミンDはそのカルシウムの大切なサポーターとなります。ビタミンDは日光に当たることで人間の体内で生成される栄養素ですが、最近は美白ブームの影響などで外に出る機会が少なくなり、ビタミンDが不足している人が増えているそうです。

カワハギの身体は毛のようなザラザラした鱗で覆われており、その皮の特徴を利用して、戦中戦後は皮をヤスリとして使っていたそうです。この皮をはいで調理されることから「皮を剥く」⇒「カワハギ」という名前になったと言われています。身体は頑丈な皮で覆われているカワハギですが顔はまん丸のかわいい目と、おちょぼ口という愛嬌のある可愛い顔をしています。このおちょぼ口は釣竿の針になかなか刺さらず針の周りのエサだけを食べて逃げてしまうため釣り好きの間では「エサ取り名人」と呼ばれているそうです。

シャキシャキとした歯ごたえが美味しいチンゲン菜。中国から伝わった野菜ですが、日本に出回るようになったのは1972年の日中国交正常化以降と比較的最近です。

旬は秋から冬にかけてですが、今では一年中食べられるポピュラーな野菜になっています。



チンゲンサイ 青梗菜

栄養豆知識

チンゲン菜は**βカロテン**（**ビタミンA**）を多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、皮膚や鼻や口腔の粘膜を健康な状態に保ち、ウイルスなどから身体の抵抗力を強めてくれる働きがありますが、ビタミンAは摂りすぎると過剰症の恐れがありますが、それは主に動物性から摂れるレチノールからによるもので、植物性から摂れるβカロテンからは過剰症は起こりません。また、チンゲン菜はナトリウム分を体外に排出する効果のある**カリウム**を多く含むため、高血圧の改善に効果的です。

チンゲン菜が日本に入って来た頃の呼び名は「白菜」を英語読みした「パクチョイ (Pak choy)」を用い、軸が青いものを「青軸パクチョイ」白いものを「白軸パクチョイ」と呼んでいましたが、1983年農林水産省、食品流通局によって、それぞれ「チンゲンサイ」「パクチョイ」と名前が分けられるようになりました。チンゲン菜は主に軸が青いものを呼びます。(梗=茎という意味) **パクチョイ** 軸が白い「パクチョイ」(白梗菜)もチンゲン菜ほどではありませんが、スーパーなどで一般的に売られています。



良い睡眠を得るための生活習慣



睡眠は私たちの脳や体を休めて、疲れを癒し、そして回復させる大切な時間です。現代人は約半数以上の人たちが満足に睡眠をとれていないといわれています。より良い睡眠を手に入れるためには普段の生活習慣の中でどのような点に気を付ければよいのでしょうか。今回は、睡眠に重要な働きをする栄養素と食事の摂り方、その他の生活習慣について、ホルモンの仕組みなどを交えて紹介いたします。



睡眠ホルモン「メラトニン」

メラトニンは副交感神経を優位にして気持ちを落ち着かせてくれるホルモンです。人は体温が高いところから低いところに落ちる時に眠気を感じます。その時に体温を下げる働きをしてくれるのもメラトニンの作用です。

メラトニンの分泌は夜9時ころから始まり、夜11時くらいにピークに達し朝に日光を浴びるとメラトニンの分泌は止まります。不規則な生活が続いたりすると、夜になってもメラトニンの分泌がうまくいかず睡眠のリズムが崩れやすくなります。

必須アミノ酸「トリプトファン」

セロトニンは、トリプトファンと言われる必須アミノ酸から作り出されます。トリプトファンは赤身の魚や乳製品、大豆製品、バナナなどに含まれています。



神経伝達物質「セロトニン」

セロトニンは、メラトニンの材料となる神経伝達物質です。気持ちを安定させてくれる働きがありセロトニンの分泌が不足するとうつ病などに陥りやすくなると言われています。「幸せホルモン」とも呼ばれ、心の安定を保つ役割をしています。



朝食の役割

食事のタイミングは体内時計を整える重要な役割をしています。

特に朝食は身体を目覚めさせる役割があります。朝食を食べることで体温が上がり代謝が促されます。それと同時に体内時計がリセットされるのです。



入浴

良い睡眠をとるためには熱いお湯より、ぬるめのお湯につかる方が副交感神経が優位になり体がリラックスできます。

入浴するのが面倒な時は足だけを温める足湯だけでも効果的です。



夕食の時間が遅いときは・・・

仕事などで夕食の時間が遅くなってしまふ人は、食べる食品に気を配るようにしましょう。遅い時間の食事は胃腸に負担をかけない、消化の良い食べ物を食べるようにしましょう。火を通した野菜や、脂身の少ない肉や魚など、栄養豊富で低カロリーなものがお勧めです。



運動

睡眠前のストレッチなどの身体が軽く暖かくなるような軽い運動が効果的です。

激しい運動は、交感神経が刺激されて目がさえてしまうので睡眠には逆効果となってしまいます。

