

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:2018年3月8日 NO. 62

旬を味わいましょう

ホタルイカ



シロエビ、ブリと並んで富山県の県の魚に指定されているホタルイカ。

その名づけ親は「ホタル」を研究していた生物学者です。海中からホタルのような妖しい光を放つためホタルイカは「竜宮の使者」と表現されています。

★ ホタルイカの発光 ★

ホタルイカは日本全域に生息しているといわれますが富山湾は最も多くの量が水揚げされています。刺激により発光するホタルイカが網にかかって青白く光を放つ様は幻想的です。富山湾はホタルイカ群遊海面として天然記念物に指定されており、3月下旬～5月上旬の頃には、早朝に出港し、遊覧船上からホタルイカ漁を見学する観光ツアーもあります。



富山湾の早朝に観られるホタルイカの発光

栄養豆知識

ホタルイカの代表的な栄養素としてはレチノール（ビタミンA）があります。目の健康や皮膚や粘膜細胞の形成に欠かせない栄養素です。その他、抗酸化作用により、老化やがんの予防に効果的とされるビタミンEや、肝機能の改善作用のあるタウリンも多く含まれています。

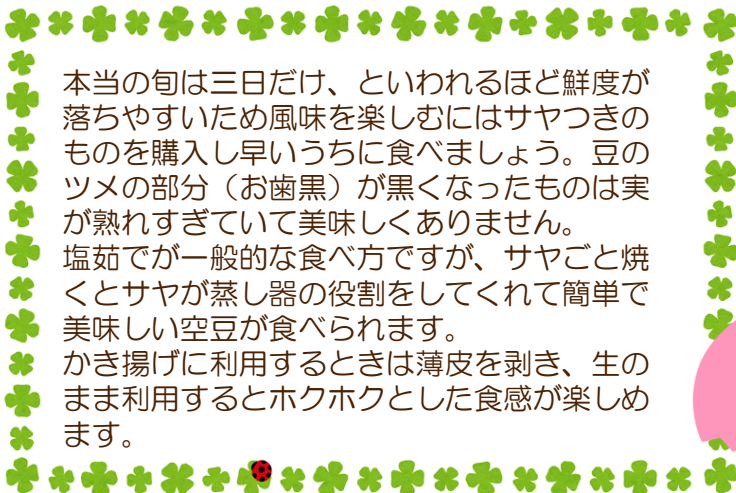


空豆

豆板醤の原料が空豆ということをご存知ですか？空豆の名の由来はサヤが天に向かって伸びるように生えるので「空豆」、またサヤがカイコの形に似ているので「蚕豆」という字が使われます。

栄養豆知識

空豆は亜鉛を多く含む食材です。バランスの良い食事をしていれば通常問題はありませんが動物性蛋白質の極端な不足やストレス、飲酒による亜鉛の欠乏症では味覚障害、皮膚炎が見られます。一方サプリメントの使用などによる過剰症も報告されています。摂り過ぎにも注意しましょう。



お酒との上手な付き合い方

春は、お花見や歓送迎会で何かとお酒の席が多くなります。
適度な飲酒は気分転換にもなり、健康維持の手助けとなってくれることもあります。
しかし、皆さんご存知の通り、過剰なアルコール摂取は健康を害す最大要因の一つとなります。
健康的に、美味しくお酒が飲めるように上手な付き合い方を知りましょう。

お酒の「適量」は純アルコール量で1日20g。こちらはアルコール20gの目安量です。



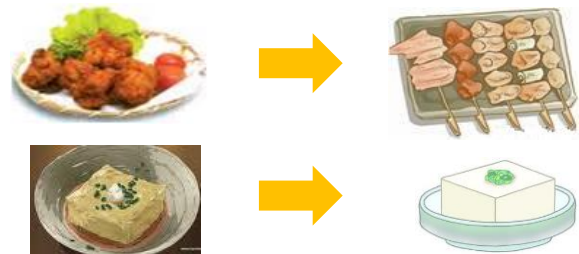
◎アルコール血中濃度と酔いの状態 (アルコール健康医学協会HPより) ◎おつまみ選びでのポイント

	血中濃度 (%)	酒量	酔いの状態
爽快期	0.02 ~ 0.04	ビール中びん (~1本) 日本酒 (~1合) ウィスキー (シングル2杯)	<ul style="list-style-type: none"> さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 判断力が少しにぶる
ほろ酔い期	0.05 ~ 0.10	ビール中びん (1~2本) 日本酒 (1~2合) ウィスキー (シングル3杯)	<ul style="list-style-type: none"> ほろ酔い気分になる 抑制がとれる (理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる
酩酊初期	0.11 ~ 0.15	ビール中びん (3本) 日本酒 (3合) ウィスキー (ダブル3杯)	<ul style="list-style-type: none"> 気が大きくなる 怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊中期	0.16 ~ 0.30	ビール中びん (4~6本) 日本酒 (4~6合) ウィスキー (ダブル5杯)	<ul style="list-style-type: none"> 千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる
泥酔期	0.31 ~ 0.40	ビール中びん (7~10本) 日本酒 (7合~1升) ウィスキー (ボトル1本)	<ul style="list-style-type: none"> まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる
昏睡期	0.41 ~ 0.50	ビール中びん (10本超) 日本酒 (1升超) ウィスキー (ボトル1本超)	<ul style="list-style-type: none"> ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡

アルコールの代謝で失われてしまう**ビタミン**や**ミネラル**やアルコールの吸収を抑えてくれる**食物繊維**を多くを含む食品を選びましょう。



お酒は、食欲を増進させる作用があるため普段よりも食事量が増えてしまいがちです。そのためカロリーコントロールもお酒と上手に付き合っていくために必要なことです。油を大量に摂取してしまう**揚げ物は1品まで**にしましょう。同じ食材でも違う調理法のメニューを選ぶことで大幅にカロリーカットできます。



脂肪が合成されやすくなる**夜9時以降は、食べ方や飲み方を変えましょう**。おつまみを極力減らし、飲むお酒は糖質の少ない、焼酎やウィスキーなどの蒸留酒に変えましょう。ただし、蒸留酒は糖質は少ないですがアルコール度数の高いお酒です。ストレートではなく、水やお湯炭酸水で割って飲むかチェイサーを飲むようにしましょう。



聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター