

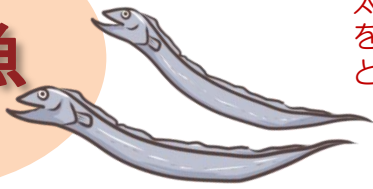
すこやかカレンダー 秋号

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：2018年9月15日 NO. 64

旬を味わいましょう



太刀魚

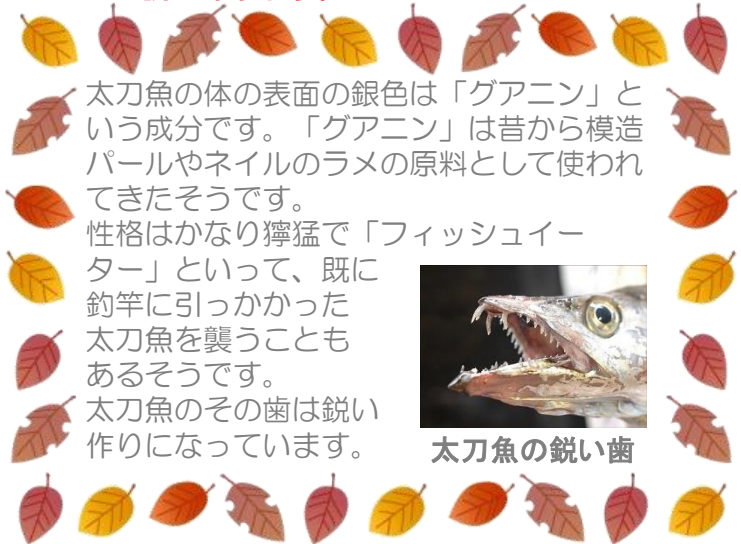


太刀魚の名前の由来は、①平たく細い線銀色の体が「太刀」を連想させる。②海中を立って泳ぐ姿から「立ち」となったという2つの説があります。

栄養豆知識

太刀魚は脂肪の多い魚で、その脂肪の成分には中性脂肪やコレステロール値の改善に効果的な多価不飽和脂肪酸のn-3系脂肪酸が多く含まれています。

また、最近「太陽のビタミン」として話題になっているビタミンDも他の魚より豊富に含まれています。ビタミンDはうつ病やがんなどの発症に関連があるとして注目されています。



太刀魚の体の表面の銀色は「グアニン」という成分です。「グアニン」は昔から模造パールやネイルのラメの原料として使われてきたそうです。

性格はかなり獰猛で「フィッシュイーター」といって、既に釣竿に引っかかった太刀魚を襲うこともあるそうです。

太刀魚のその歯は鋭い作りになっています。



太刀魚の鋭い歯

秋になると黄金色に色づくイチョウの葉と共に、ギンナンの実も旬を迎えます。イチョウの木は中生時代より太古のままで生存する珍しい木です。

そのため、ギンナンも古くから利用され、咳や痰を抑えたり、尿量を抑制する作用があるとして薬の材料としても重宝されてきました。



銀杏 (ギンナン)

栄養豆知識

栄養素としては、細胞の新生や正常な赤血球の形成に欠かせない葉酸や、様々な代謝に使われるビタミンC、高血圧の予防に効果的なカリウムが豊富に含まれています。

栄養豊富なギンナンですが、ビタミンB6に似た物質(MPN)が多く含まれており、それが体内に入るとビタミンB6欠乏症となり、中毒を起こすことがあります。主に体の小さい子供などの報告とのことですが、大人でも中毒や死亡の報告があります。食べ過ぎには注意しましょう。

ギンナンの実、といえば、その独特の匂いを連想する人も多いのではないのでしょうか？ その匂いの原因となる物質は「酪酸」と「ヘプタン酸」と言われる物質で、いずれも足の臭いの原因となる物質です。ギンナンがそのような匂いを発するようになった原因として、「動物に食べられないように身を守るため」であったといわれています。太古から氷河期を超えて生存してきたイチョウならではの特性といえます。

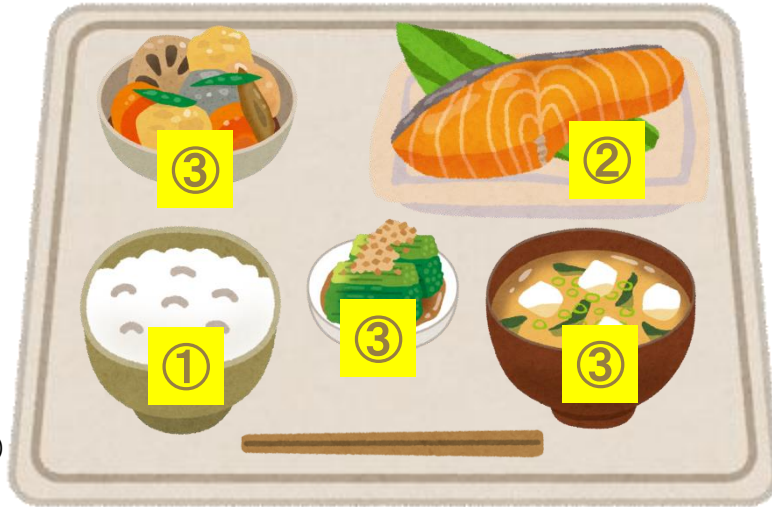
理想的な食事って何でしょう??

巷にあふれる「食」に関する情報。そんな中で「何を食べれば良いのかわからない」そんな人が増えています。そもそも「バランスの良い食事」とは何なのか？近年わかってきた「何を食べるか」よりも「いつ食べるか」という「時間栄養学」も用いながら、3食それぞれの役割と食材を選ぶポイントなどをまとめてみました。下に示した食事を参考に、ご自身の食事を振り返ってみましょう。

理想的なバランスの良い食事

ポイント

①②③の食材が揃っている食事がバランスの良い食事と言えます。定食などでなくても具だくさんの麺やサンドイッチなどでもバランスを良くすることができます。



- ①主食1品
…ご飯・麺・パン
(炭水化物)
- ②主菜
…肉・魚・卵・大豆食品
(タンパク質・脂質)
- ③副菜(1~3品)
…野菜・海藻類・きのこ類
(ビタミン・ミネラル
食物繊維)

時間帯で考える理想的な食事

朝食の役割…身体代謝を上げる

人間の体内リズムは約25時間。その1時間のズレを調整し、体内リズムをリセットしてくれるのが朝食の役目です。朝食を食べることで体温が上昇し代謝が活発になります。そのために必要な栄養素は脳の栄養素となる糖質と体温を上昇させるたんぱく質です。



昼食の役割…エネルギーをチャージする

お昼は内臓の機能が活発になります。昼食では午後のエネルギー源となる糖質、脂質、たんぱく質をしっかり摂る必要があります。脂っこいものや糖質が多いものが食べたい時は、昼食で食べるようにしましょう。



夕食の役割…明日からの身体づくりの準備と脂肪の溜まりにくいからだをつくる

夕食は糖質、脂質を控えた食物繊維の多い野菜やキノコ類中心の食事を心がけましょう。夜も身体づくりの材料となるたんぱく質や身体を創りかえるエネルギーとなる糖質も摂ることが望ましいです。夕食を抜くことは避けましょう。

