

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
発行日：2018年12月15日

予防医療センター
NO. 65

旬を味わいましょう



ブリ 鰯



名前の由来は「脂（アブラ）多き魚」から‘あ’が省略されて「ブリ」に変化したと言われます。北陸が名産地で、氷見ブリ、能登ブリ、佐渡ブリなどが有名です。天然ブリは移動が多く筋肉が発達していますが、養殖のものは不飽和脂肪酸のDHAを含んだエサを食べているので、天然よりも脂がしっかりとっているそうです。

栄養豆知識

ブリは青魚の中でも非常に栄養価の高い魚です。
動脈硬化などを防ぐ、DHA・EPAのほか疲労回復や糖質の代謝を助けるビタミンB1や脂質の代謝を助けるビタミンB2、骨の形成を促すビタミンDが豊富です。
ビタミンの1つであるナイアシンは、アルコールの代謝を助けてくれる作用があるため、二日酔い防止に効果的です。

関西 ツバス ~30cm	関東 フカシ
ハマチ ~50cm	イナダ
メジロ ~80cm	フラサ
ブリ 80cm~	ブリ

出典：食生活研究所一食☆ラボ

ブリは出世魚です。成長につれ名前が変わりますが、関東と関西では呼び名が少し違います。

関東では養殖→ハマチ、天然→ブリと分けることもあります。

精進料理には「養生三宝」という食材があり、白菜、大根、豆腐がそれにあたります。中国由来の長寿に効くと言われる薬膳の考えが引用されています。胃などの消化器系を安定させてくれる食材とされています。



白菜

栄養豆知識

白菜の約95%は水分で、微量ですがビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類が含まれるほか、肥満予防に効果がある食物繊維も豊富です。
白菜は、外側の葉でつくられた栄養を内側の葉に送って成長するという特徴がある（半分に切ってしばらく経つと内側が盛り上がるのはそういった特性によるもの）ため、内側の葉から食べていくと栄養素を効率よく摂ることができます。
内側の葉は柔らかく甘みが強いので、サラダなどに、外側の葉は鍋や炒め物に使うと美味しく食べることができます。

白菜は地中海が原産で中国に渡りました。野生のものではなく、カブと青菜の仲間の交雑から生まれたと言われていています。日本に普及するのは昭和以降で、まだ100年足らずですが、現在では鍋料理には欠かせない存在となり、国内生産量は大根、キャベツについて3番目に多く茨城、長野が主な生産地となっています。
白菜を選ぶときは、斑点が付いているものは避けましょう。胴とお尻が太っていて緑色で固く巻いてあるのが重くて良い白菜です。新聞紙にくるんで冷暗所に縦に保存すれば2~3週間長持ちします。



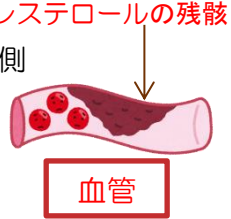
コレステロールを上げない食事とは？

コレステロールとは・・・脂質の仲間です。体の細胞膜を作ったり、消化を助けたりホルモンの材料になったりする、人間の身体にはなくてはならないものです。

体内のコレステロールは食事から摂取したものがそのまま体の中を循環するわけではありません。約7割は主に肝臓で合成され、3割は食物から摂取します。本来、コレステロールの合成には体内でコレステロールの量が多くなるとそれ以上作らないというフィードバック機構が備わっていますが、偏った食事や運動不足、喫煙などにより、バランスが崩れてきます。

コレステロールの種類

LDLコレステロール（悪玉）：肝臓から全身の組織にコレステロールを届けます。LDLコレステロールの残骸
LDLコレステロールが増えすぎると、その残骸が血管の内側に付着し、酸化することで血管が硬く分厚くなり、これが動脈硬化の原因となります。



HDLコレステロール（善玉）：余分なコレステロールを肝臓に届けます。血管に付着したLDLコレステロールを取り去って肝臓に運ぶ働きをしています。

Non-HDLコレステロール：HDLコレステロール以外のコレステロールです。動脈硬化を引き起こす要因となるとして、近年注目されています。当センターの検査項目にも今年度から追加されました。

ポイント

- ・脂質の摂りすぎに注意しましょう。
- ・青魚などに含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸を増やしましょう。
- ・食物繊維の多い食品を増やしましょう。

摂りすぎに注意したい物



積極的に摂りたいもの



食事の他に・・・

タバコはHDLコレステロールを減らしLDLコレステロールを増やします。



運動はLDLコレステロールを減らしHDLコレステロールを増やします。



聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター