

すこやか カレンダー

夏

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：2019年6月25日 NO. 67

梅雨が明ければ夏本番。食欲がなくなりがちなのはこの時期は酸味のある食品や香辛料を利用して食欲を高め、暑さに負けない気力と体力を養うことが大切です。令和初の夏、思い出をたくさんつくりたいですね。

旬を味わいましょう



ウナギ

鰻

土用の丑の日にはうどん・うめぼし・うり・ウナギなど「う」のつくものを食べると健康に過ごせるという言い伝えがありました。夏バテをしないようにとウナギを食べて本来は凶日であるこの日を乗り切ろうとする信仰の意味もあります。



ウナギといえば蒲焼ですね。関東では背開きをしますが、これは武家社会の影響で、腹を割くことを嫌い背開きにしたためといわれています。

商人文化の発達した関西では「腹を割って話す」から腹開きといわれます。

ウナギは昔から人々の暮らしの中に溶け込んでいて、古くは「万葉集」にも登場しています。奈良時代頃からは、滋養食品として食べられるようになりました。そのころは、開きにはせず口から尾まで串に刺して丸焼きにして山椒味噌をつけて食べていたそうです。

山椒はウナギの味を引き立たせるだけでなく胃酸のpH値を下げウナギの消化を助ける働きがあります。

江戸時代の元禄頃には蒲焼が完成され高級料理となりました。

栄養豆知識

夏には汗と一緒にビタミン・ミネラルが失われます。また、身体にとって暑さがストレスになったり、甘い飲み物やアイスクリームなど普段以上に甘いものを飲食することによりビタミンB1の消費量が増大します。

そのため、体内ではビタミンB1が不足した状態となって、十分なエネルギーを作り出すことが出来なくなり、疲労感や脱力感などの夏バテ症状が出現します。

ウナギには、このビタミンB1をはじめとして蛋白質、ビタミンE、DHAなどが豊富に含まれています。

とうもろこし



世界5大ウイスキーのひとつ、バーボンはどうもろこし・ライ麦を原料としていて独特の甘い香りが特徴です。アメリカの初代大統領ワシントンは、自宅にバーボン蒸留機を備え、晩年にはそれで作ったバーボンを販売していたそうです。

栄養豆知識

トウモロコシは、糖質、脂質が主成分になります。トウモロコシの粒の根元の胚芽の部分にはビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛鉄などの栄養素が詰まっています。また、セルロースが多いため食物繊維が豊富です。

粒はナイフなどでそぎ落とすよりも、できるだけ粒ごと食べる方がトウモロコシの栄養素をしっかりと摂ることができます。

とうもろこしのヒゲは1本1本が、粒ひとつひとつにつながっていてヒゲが多いほど実の数も多いことになります。とうもろこしは、収穫した直後から味が落ち始めるといわれますが、これは糖分が、でんぷんに変わってしまい甘味が少なくなってしまうからです。

トウモロコシは24時間経つと味が落ちてしまうため買ったその日に食べるのが理想ですが保存する場合は茹でるか蒸したあととうもろこしの実をはずして冷凍しておくとしूपや炒め物にすぐに使えて便利です。



ビールを止めるだけではダメ！？プリン体だけじゃない！！ 尿酸値のこと正しく知ましょう

ビールのおいしい季節となつてまいりました。
仕事を終えた後や旅先、イベントなどでいただくビールの味は格別ですね。
でも、ビールと言えば、「尿酸値」「痛風」という言葉が同時に頭をよぎる方も多いのではないのでしょうか？
尿酸値が高くなる高尿酸血症や痛風は、ビールやプリン体を控えれば改善すると言われていますが、**実はビール以外のお酒はたまたお酒以外にも尿酸値を高める要因がある**ということはあまり知られていません。
今回は尿酸値の予防、改善に向けた生活習慣についてお伝えします。

○尿酸とは・・・私たちの身体はエネルギーを代謝することで「プリン体」を生成します。
そのプリン体の老廃物が「尿酸」として体内に蓄積されます。

○尿酸が溜まる原因○

- ① 尿酸が体内でたくさんつくられる・・・先天性の代謝異常、造血性疾患
無酸素運動、アルコール過剰、食事、肥満
- ② 尿酸がうまく排泄されない・・・遺伝的体質、無酸素運動、脱水、アルコール肥満、腎不全

③ ①と②の両方

※尿酸の約8割は体内で合成され、その他は食事から取り入れられることでつくられます。

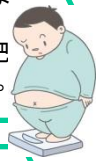
☹️ **怖いのは痛風だけではありません** ☹️

この尿酸値が高くなることで引き起こされる病気は「痛風」である事はよく知られています。しかし、その他にも尿酸値が高くなることで**様々な病気を合併する可能性**があります。

尿酸をためない生活習慣

肥満の解消

肥満の人は体内に尿酸を溜まりやすくなります。
高尿酸血症の人の約8割が肥満であるとの報告があります。



バランスよい食事を心がける
尿酸が増える原因の2～3割は食事からの影響と言われていす。主食、主菜、副菜の揃った食事選びを心がけましょう。



水分を十分とる

水分を摂り、尿酸を排泄しましょう。
1日2000ml以上が理想です。



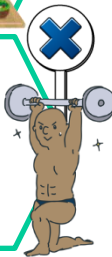
過剰な飲酒は避ける

アルコールは体内の尿酸を増やすとともに、排泄しにくくさせる作用があります。
ビールだけではなくアルコールの量にも注意しましょう。



激しい運動を控え適度な有酸素運動をする

歩きなどの適度な運動は高尿酸血症予防には効果的です。しかし、激しい運動は血中尿酸値を上昇させることがあります。



ストレスの解消

ストレスと痛風は密接な関係があります。
ストレスを解消させることも尿酸の産生を抑えることに有効です。



プリン体の多い食品を控える

アルカリ食品を摂取する

近年では、プリン体の多い食品を控えるだけでなく、**摂取カロリーを控えることも重要である**と言われています。

尿酸値が高い状態の時は、尿が酸性に傾きやすいです。アルカリ性の食品を摂ることで尿の酸性化を防ぎましょう。



尿をアルカリ化する	アルカリ度・酸度	尿を酸性化する
ひき・わかめ	高い	卵・豚肉・サバ
昆布・大豆	↑	牛肉・アオヤギ
ほうれんそう		カンオ・ホタテ
ごぼう・さつまいも		精白米・ブリ
にんじん		マグロ・サンマ
バナナ・里芋	↓	アジ・カマス
キャベツ・メロン		イワシ・カレイ
たごん・かぶ・なす		アサギ・芝エビ
じゃが芋 グレープフルーツ		低い