

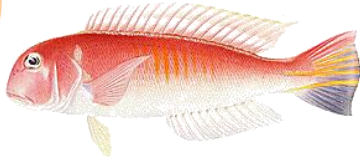
すこやか
カレンダー

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09月25日 NO. 68

旬を味わいましょう

アマダイ

甘鯛



アマダイはタイの仲間ではなくスズキの仲間です。海底の砂に穴を掘って住むという変わった習性を持っています。

日本近海には白甘鯛、赤甘鯛、黄甘鯛と三種類の食用の甘鯛がいます。関東では主に赤甘鯛が好まれ関西では白甘鯛が人気となっています。

成分は水分が76.5%、脂肪が3.6%と水分が多く大変柔らかいので調理には干物や昆布じめなどにして水分を除いて利用されることが多いです。

干物にすることによってグルタミン酸やリジン等の旨み成分と独特の風味が出て一段とおいしくなります。

家康と甘鯛

甘鯛には、将軍 徳川家康とのゆかりのあるエピソードがいくつか残されています。

『申子夜話(カツシヤワ)』によると、「家康が駿府に暮らしていた時、奥女中の一人で興津の局が宿下りの土産に甘鯛の一夜干しを家康に献上したところ、いたく気に入る興津の局が持ってきた鯛なので『興津鯛と名付けよ』といったことで、家臣達は静岡あたりで獲れる甘鯛を「興津鯛」と呼び、献上魚として重んじる様になった」とされています。

また、江戸時代には、甘鯛のウロコには秀麗な富士山に似た模様があると伝えられ、この話が時の世の最大の権力者、家康という人物の輪郭とあい重なって、特に珍重された魚であったそうです。



カボチャ

南瓜

豊臣秀吉が九州へ行ったときにカボチャを試食してその甘さに喜んだという伝説があるほど甘いカボチャ。

元々は16世紀にポルトガルから伝わった食材です。

現在では料理やお菓子などに幅広く利用されている食材となりました。

10月のハロウィンが近づくこの季節になると、街にたくさんのかぼちゃのオブジェが飾られている風景は、毎年恒例になりましたね。



栄養豆知識

カボチャの果肉のオレンジ色はカロテンの色素の色でβカロテンは体内に入るとビタミンAになり粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪を予防すると言われています。ビタミンAは脂溶性ビタミンのため油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

また、ビタミンCやビタミンEも豊富に含まれています。この2つの栄養素は抗酸化作用があるため、アンチエイジングやがん予防に効果を発揮する栄養素です。

路地栽培のカボチャの収穫期は6月～9月ですが冬至の日にカボチャを食べる習慣があるほど

長期保存がきく野菜です。

収穫後、10℃前後で風通しの良いところにそのまま置いておくと、追熟していきます。

水分が抜け、甘みが増し、栄養価も高まります。

カボチャの種



かぼちゃの種子には、果肉の5倍ものカロテンの他、良質な油が含まれています。漢方では「南瓜仁」と言われ、医療先進国のドイツでも薬のように食べられてきました。

今からできる高血圧対策

今年4月、日本高血圧学会は5年ぶりに「高血圧治療ガイドライン2019」を発表しました。そこでは、成人75歳未満の降圧目標を140未満/90未満から130未満/80未満に厳格化し、正常血圧を120未満/80未満と定義しました。

血圧が高い状態が続くと脳血管疾患や心疾患のリスクが高くなるだけでなく、最悪の場合、突然死を招く可能性もあり、「サイレントキラー/静かなる暗殺者」とも言われています。

日本高血圧学会は「高血圧の対策は個人レベルにとどまらず、社会全体で行う必要がある」と強調しています。

血圧とは、心臓から送り出された血液が**血管の壁を押す力(圧力)**です。血圧は心臓から送り出される血圧の量や押し出す力、血管の柔軟性によって左右されます。血圧が高くなる理由は様々で、別の疾患が原因となって起こる高血圧もあります。まずは高血圧を防ぐ、また、既に治療をされている人は症状を改善させていく生活習慣を心がけていくことが大切です。

減塩

塩分摂取量と高血圧の関連は様々な研究で実証されています。国民健康・栄養調査では、日本人の食塩摂取量の平均値は9.9g。10年前よりも減少していますがWHO(世界保健機関)が提唱している1日6gの塩分に対してはまだ多いと言えます。

節酒

アルコールは、適量であれば一時的に血圧を下げる作用がありますが、長期的な飲酒は高血圧を招くリスクが高くなります。

ストレス

ストレスは血圧を一時的に上昇させます。ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続いて血管は収縮し、血圧は高い状態を持続するようになります。

セルフチェック!

あなたの今日の
血圧は?

収縮期 mmHg

拡張期 mmHg

体重管理

肥満(BMI25以上)は高血圧の大きな危険因子であることが明らかになっています。心臓から送られる血液の量は体重に比例して増加するため、血圧も高くなるからです。

運動

歩行や軽いジョギングなどの適度な運動は血圧を下げる効果があります。逆に筋トレなどは一時的に血圧を上げます。急な血管疾患が起こりやすいため注意しましょう。

喫煙

血圧とタバコの関連は明らかになってはいますが、タバコは血管を収縮させる作用があるため、動脈硬化や血管疾患のリスクを高めます。



DASH食

DASH食は心筋梗塞などの心疾患の死亡率が高い米国で考案された食事療法です。減塩のみではなくカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的にとることで、塩分を排出し血圧を抑えることが期待できると、近年注目されています。

特定 保健用 食品

近年、様々な食品に添加されるようになった特定保健用食品。これらは、有効性、安全性などの科学的根拠を示して、国の審査のもとに消費者庁の許可を受けた食品です。しかし、有効性を得るために研究された期間も短いため、長期的な改善の効果については、まだ不明確な食品も少なくありません。全く効果がないわけではありませんが、それらの食品を過剰に頼らず、まずは生活習慣の改善から始めてみることをお勧めします。