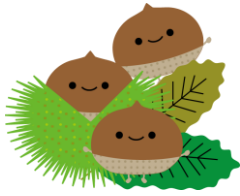


健康メモ

平成30年9.10月号



秋の食べ物で健康になろう！

体重も体脂肪も気になるころですが、食欲の秋ともなれば、やはりおいしいモノの誘惑がたくさんあります。秋のおいしいモノの栄養や特色を知って、旬のおいしさを極めましょう。

サンマ：全部食べるのがイチバン

サンマの栄養で特筆すべきはタンパク質です。牛肉やチーズより質が優れています。脂肪の多価飽和脂肪酸の中で、EPAには血栓防止効果、DHAは脳にはたらき学習能力を高める効果があります。貧血に効果のあるビタミンB2、苦めの腹わたにはビタミンAも豊富に含まれています。

ナス：血液に効く

ナスは94%が水分で、ほかに食物繊維や糖質が主です。中国ではナスは体の熱を冷ます、血液の滞り（とどこおり）をなくす、はれを取るなどの効果があると言われ、腹痛や下痢、関節炎、口内炎、内痔などの治療に用いられてきました。これらはルチン、エルセチンといった成分のはたらきであることがわかってきました。血管の柔軟性を保つ、出血の防止などその効果が次第に注目されてきています。

さつまいも：ヘビースモーカーはたくさん食べよう！

熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍、コレステロールに強い食物繊維も多いです。さつまいもは消化器系のはたらきを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。また最近のアメリカの研究でさつまいものベータカロテンやプロテアーゼ阻害物質が肺がんの予防に役立つことがわかりました。

柿：飲み会の前に食べよう！

柿にはビタミンCが多く、大きめのモノ1個には1日に必要なビタミンCが摂れます。またビタミンAや食物繊維ペクチンやカリウムのはたらきで動脈硬化や高血圧の防止にも効きます。

酒の酔いざましに効果のあるのは知られたところです。しかし実は飲酒の前に食べておく方が効果が高いようです。

栗：ストップ！渋皮むき！

栗はデンプン、ビタミンB1、Cを多く含んでいます。また渋皮に含まれるタンニンは抗がん物質として、脚光を浴び始めています。栗は筋肉や骨を丈夫にするはたらきがあると言われ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くするはたらきもあります。