



## 食生活改善のために

### 9月は食生活改善普及運動月間です

平成25年度から始まっている「健康日本21」では、高血圧改善の目標設定の一環として栄養（減塩、野菜・果物の摂取増加、肥満者の減少）の目標が設定されています。

野菜の摂取量増加を目標とし、1日当たり70g増加することで350g摂取することを目指しています。これにより、カリウムの摂取量は140mg増加、収縮期血圧は約2.3mmHg低下すると期待されています。



## 朝食で体内時計を合わせましょう

人間の体内時計は1日25時間周期で、24時間周期の地球リズムとは1時間の誤算が生じます。この体内時計のリズムをリセットする時間合わせのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。



朝食には「体のリズムを整える」「体温を上げる」「脳へのエネルギー補給」などの役目があり、脳と体の目覚まし時計といわれています。さらに、朝食を食べると、脳内に爽快な気分を作り出すβ-エンドルフィンというホルモンが分泌されます。

朝目覚めてからあまり時間をあけずに朝食を食べましょう。前夜の夕食との間が10~12時間あいていれば、体が朝食と認識して体内時計を整えます。そのため夜遅い時間に夕食をとることは好ましくありません。

脳のエネルギーである炭水化物（糖質）は必須な栄養素です。また、エネルギーが消費されるのは朝食のおかずたんぱく質が含まれているからです。ご飯とおかずが組み合わされた日本型の朝食が最も理想的です。



## 朝食を抜くところとからだに悪影響

睡眠中も脳のエネルギーは消費されていて、起床時は飢餓状態です。そのため、朝食を抜くと脳に十分なエネルギー源が供給されません。脳の働きが悪くなると、集中力・記憶力などの学習能力低下、体温が上がらない、だるさや眠さを強く感じるなどが起こります。朝食を食べることは、体の健康だけでなく、脳の働きや健康にも関係する、とても大切なことなのです。



# 旬の素材の大切さ

現代では一年中さまざまな食材が手に入ります。しかし、大地の恵みである野菜や果物、潮の流れによってやってくる魚など、旬の素材のおいしさは別格です。

また、旬の素材の良さは味に限ったことではなく、冬野菜のほうれん草に含まれるビタミンCは夏に収穫したものよりも約3倍も多いという結果も出ています。旬の時期に収穫したもののほうが、素材が持つ栄養価を多くとることができます。

## 春

新芽や土の香りがする春の素材は、寒さを乗り越えたエネルギーがあり、栄養価も高く風味豊か。寒い冬を過ごした身体を目覚めさせてくれる食材。



## 夏

スイカ、キュウリ、ナス、トマトなどは、水分やビタミン類を多く含むので体を冷やしたり、利尿作用によってむくみをとる働きを促します。また、暑さで弱った胃腸を刺激して、消化を助けてくれます。



## 秋

栄養を蓄えて冬を迎える準備をしている春菊や白菜などの葉物、消化器の働きを活発にしてくれるきのこ、さつまいもなどの芋類など、お腹の調子を整える素材が多い季節。



## 冬

ほうれん草や小松菜などの葉物や根菜類は、食物繊維を多く含みます。また、ごぼうやれんこん、大根やねぎなど冬に旬を迎える食材は体を内側から温めてくれます。



## ☆健康のために脂肪を減らしましょう☆

### ・調理器具の工夫

フッ素加工のフライパンなどで調理に使う油を減らしたり、揚げ物よりも蒸しものや煮物にするなど、調理法を変えることで、油を減らすことができます。

### ・油を控えた調理方法を選ぶ

蒸し物、煮物は油が控えめです。揚げ物は、週に2~3回くらいを目安にしましょう。

### ・和食を積極的にとる

和食は天ぷらなどの揚げ物を除けば比較的脂肪分が減らせます。

### ・調味料の油に注意

マヨネーズ大さじ1杯に約9g、カレー1皿分のルー(18g)に6g。調味料に入っている油にも注意しましょう。

### ・お菓子の油にも注意する

油であげているお菓子やバター、生クリームが多く含まれているお菓子にも油がたくさん含まれています。

(とうきょう健康ステーション / 全国健康保険協会 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>