



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

果物って体に良いの？ 悪いの？

リンゴ、ナシ、カキ、ブドウ……。秋はさまざまな果物が旬を迎えます。食欲の秋のメインは果物という方もいるでしょう。スイーツの材料としてもおなじみの果物ですが、一方で「果物は体に良くない」という意見も耳にします。実際のところ、果物は体に良いのでしょうか、悪いのでしょうか？

果物には、ビタミンCをはじめとする各種ビタミン、カリウムなどのミネラルのほか、さまざまな栄養素が含まれています。抗酸化作用を持つポリフェノールも多く含まれています。食物繊維が手軽に摂れる点も魅力です。各栄養素の効能については省略しますが、果物に含まれる栄養素が体にプラスの効果をもたらすことは明らかでしょう。

栄養豊富な反面、体への悪影響が懸念されているのが糖分です。果物にはブドウ糖・果糖・ショ糖という3種の糖が含まれています。果物の種類にもよりますが、その中で多くを占めるのが果糖です。先

に挙げた3つの糖のうち、ブドウ糖は血糖値を上昇させますが、果糖は血糖値にあまり影響しません。これだけを見ると果糖は体に悪くないように思えますよね。でも、果糖は中性脂肪に変わりやすいという厄介な性質を持っているのです。中性脂肪値の上昇が肥満や生活習慣病に繋がることは、皆さんもご存じでしょう。

上記を踏まえると、果物は摂った方が良いが、摂りすぎは良くない、という結論になります。厚生労働省などは、1日当たり200グラム程度の果物を摂ることを推奨しています。大まかな目安としては、

リンゴやナシなら1個、カキやキウイなら2個、ブドウなら1房です。体のためにも、毎日「適量」を食べることを心掛けましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ

里芋のチーズ焼き

旬の里芋をチーズとあわせていただきます。ホクホクの里芋に、とろりとしたチーズがマッチ。おかずはもちろん、ワインのおつまみにもぴったりです。ボジョレー・ヌーヴォーと一緒にいかがですか。

★ 材料 (2人分)

里芋 200g ピザ用チーズ 50g マヨネーズ 大さじ1 塩・こしょう 少々
パセリ(みじん切り) 少々

★ つくり方

1. 里芋は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
2. 耐熱性の器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで約4分加熱します。
3. 耐熱皿に2を並べ、塩・こしょうをふり、マヨネーズを塗り、チーズをのせます。
4. オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリを散らします。

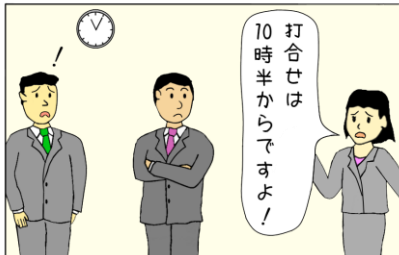
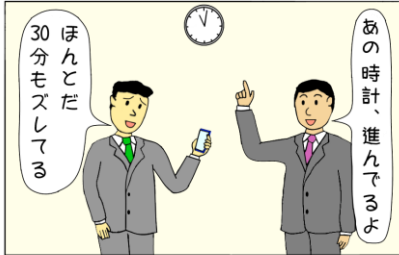
サトイモ

サトイモの歴史は古く、稲作が行われる前は主食だったとの説もあります。地中で育った茎の肥大したものがサトイモで、中心に親芋ができ、周りに子芋が育ちます。独特のヌメリが特徴。カリウムやガラクトンなどの栄養素が含まれています。



● ガラクトン

タンパク質と炭水化物が結合した物質で、サトイモなどのヌメリ成分に含まれています。動脈硬化の予防、血圧や悪玉コレステロール値上昇の抑制のほか、脳細胞を活性化させ認知症を予防する働きもあります。



CALENDAR

11月

November

1(火)	紅茶の日 犬の日 全国すしの日	16(水)	国際寛容デー いい色の日
2(水)	レントゲン週間(～11/8)	17(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
3(木)	文化の日 いいお産の日	18(金)	もりとふるさとの日
4(金)	ユネスコ憲章記念日	19(土)	世界トイレの日
5(土)	津波防災の日 いいりんごの日	20(日)	ホテルの日 毛皮の日 家族の日
6(日)	全日本大学駅伝対校選手権	21(月)	サッカーW杯開幕(カタール・～12/18)
7(月)	立冬 鍋の日 知恵の日	22(火)	いい夫婦の日
8(火)	いいお肌の日 いい歯の日	23(水)	勤労感謝の日 いい家族の日
9(水)	119番の日 換気の日★	24(木)	和食の日 鯉節の日
10(木)	肢体不自由児愛護の日	25(金)	OLの日
11(金)	介護の日 チーズの日 平和の日	26(土)	いい風呂の日 松葉ガニの日
12(土)	皮膚の日 洋服記念日	27(日)	大相撲九州場所千秋楽
13(日)	大相撲九州場所初日	28(月)	税関記念日 太平洋記念日
14(月)	世界糖尿病デー★	29(火)	いい肉の日 いい服の日
15(火)	七五三 のど飴の日	30(水)	カメラの日 シルバーラブの日

★ 換気の日 (11月9日)

部屋の換気を見直してもらうことを目的に、日本電機工業会が1987年に制定しました。日付は「いい(11)」「くう(9)き」の語呂合わせに由来。新型コロナウイルス対策のためにも、換気を心がけましょう。

★ 世界糖尿病デー (11月14日)

2006年12月20日の国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が採択され、11月14日が「世界糖尿病デー」とされました。日付は、インスリンの発見者であるバンティング博士の誕生日に由来します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

メディカルインデックス

貯筋 《ちょきん》

老後の生活のために、筋肉を貯めておくことを表した造語。体育研究者の福永哲夫さんが2006年に提唱した言葉で、商標登録もなされています。人の筋肉量は、30代以降は徐々に減少していきます。その割合は1年で約1%。つまり、80歳になると単純計算で20代の頃の半分の筋肉量になってしまうということ。高齢になっても健康的な生活を送るには、お金と同じように、筋肉を貯めておくことが欠かせません。そのためにも、普段から運動を続けることが重要です。特別な道具を使わず、筋力の強さに関係なく、誰でも自宅で安全にできるさまざまな運動が考案されており、全国各地でその普及が進められています。

11月24日は「和食の日」。和食文化を保護・継承し、その大切さを考える日として、和食文化国民会議が制定した記念日です。日付は「いい(11)」「にほん(2)」「しょく(4)」の語呂合わせに由来します。とは言っても、初めて聞いたという方もいるでしょう。制定されてから10年足らずなので、まだ知名度はそれほど高くはありません。▼この記念日が設けられたきっかけは、2013年に「和食・日

佐々木のひとりごと

本人の伝統的な食文化「ユネスコ無形文化遺産に登録されたこと」にあります。昨今、和食は海外で注目されています。ただ一方で、日本国内では「和食離れ」が進んでいるとも言われています。▼和食は、健康、地産地消、子育てなど、多くの点で効果が期待されています。秋はおいしい味覚の豊富な季節。調理法はさまざまですが、「和食」を意識しながら味わってみてはいかがでしょうか。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日