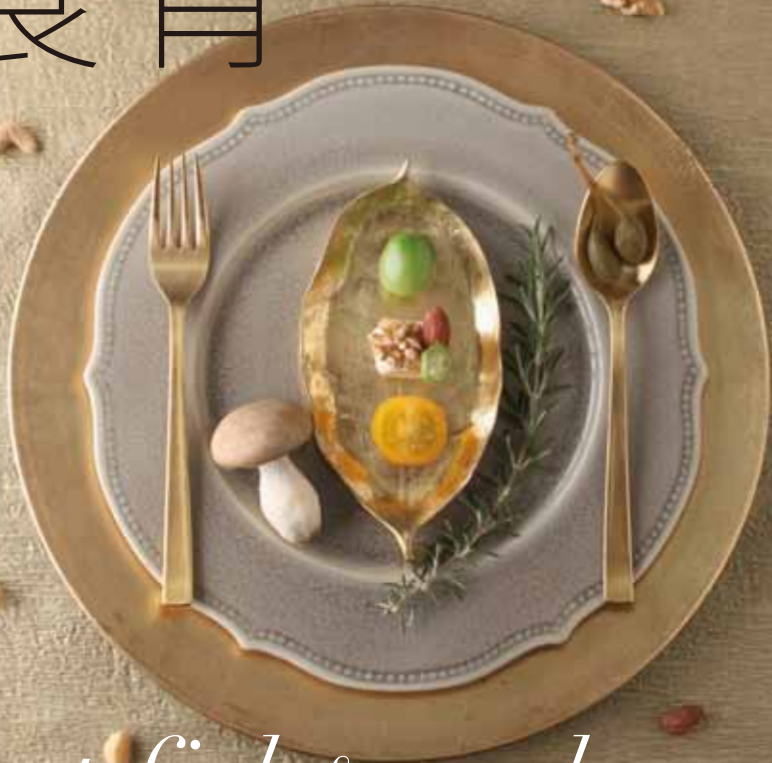


ア  
レ  
ア  
de  
食育  
Food and  
Nutrition  
Education

vol.2  
2016  
Autumn



*eat fish&mushroom!*

“青魚とキノコ”で老化防止!



# DHA・EPA & VitaminD

「DHA・EPA」「ビタミンD」  
で健康的に老化予防を!

**「血管と脳を若返らせる  
「DHA・EPA」**

青魚に含まれるオメガ3脂肪酸 (DHA・EPA) は、血管を若返らせる効果があります。EPAの血液サラサラ効果(抗血栓作用)については近年よく聞かれますが、DHA・EPAには、血圧を下げたり、血中脂質のバランスを整える効果があり、これらの効果によって血管への負担が軽くなって、血管の老化を防ぐことができる...つまり血管の若返りにつながるのです。

ちなみに、DHAは脳の発達に対する影響が大きく、「成長期の脳」にすごく重要です。小さなお子様には、ぜひ青魚を積極的に食べさせてあげましょう。乳児期のお子様には、お母さんの食事から母乳を通じて与えることができます。お母さんは、青皮魚や鮭などをきちんと食べて、母乳から十分にDHAなどを与えてあげてくださいね。乳児期(0歳)・幼児期・学童期・思春期という成長期の栄養状態は、一生の健康を左右するほど重要です。

そして青魚を食べる時には、ぜひ皮まで食べましょう! 身だけ食べて皮は

そのまま残してしまう...という人も少なくないようですが、実は、身と皮の間にこそ、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。ぜひ、皮ごと美味しく食べてください。

**「ビタミンD」は  
筋肉づくりに効果的!**

青魚には、ビタミンDも多く含まれています。ビタミンDといえば、カルシウムの吸収をサポートしてくれる骨づくりに大切な栄養素として有名ですが、実は他にも注目すべき働きがあります。それは、筋肉づくりへの効果です。筋肉にはビタミンDの受容体があり、この受容体へのビタミンDの結合により、筋肉中のたんぱく質合成が促進されることわかってきました。つまり、ビタミンDを摂ることで、筋肉量の増加が期待できるというわけです。ちなみにビタミンDは紫外線によっても生成されます。晴れた日には、ぜひ適度な日光浴をしましょう!

— 血管を若返らせ、骨を強くして、筋肉づくりに役立つ...青魚は、まさに「老化を防ぐ健康食材」と言えます。

# eat fish!



この秋は、青魚の「DHA・EPA」「ビタミンD」で老化予防!

## 青魚をいっぱい食べて 若返りをめざしましょう!

血管を若返らせるオメガ3脂肪酸に、骨づくりや筋肉づくりにも役立つビタミンD。青魚には、老化の予防に嬉しいたくさんの効果があります!この秋は、ぜひ青魚をいっぱい食べて健康的に若返りをめざしましょう。



監修/保健学博士 山本 初子

日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学院家政学研究所食物栄養専攻 修士課程修了、学習院女子短期大学家庭生活科をはじめとして、多くの大学・短期大学・専門学校の非常勤講師等を経て、実践女子短期大学教授、桐生大学医療保健学部栄養学科教授を歴任。2000年保健学博士号取得。花の集い・健康コンシェルジュの会会員、IFF公認プラクティショナー、管理栄養士  
協力/花の集い・健康コンシェルジュの会



# Column

## “かかと”で立てますか？ 歩けますか…？

私たち人間にとって「かかと」はとても大事な部分。健康運動指導士の湊真里先生に、「かかとで立つことの大ささ」についてお話を伺いました。



### 人間と四つ足動物の違いは “かかと”

私たち人間と、四つ足動物の大きな違い。その1つに、“かかとの使い方”があります。四つ足動物は立っている時も歩いている時もかかとが上がっていますが、人間のかかとは基本的に地面に着いています。人間は地面と垂直に立つようにできており、これは人間としての機能的な条件の1つです。



### “かかと重心”が正しい立ち方！

赤ちゃんのハイハイから立つ・歩く・走る・飛び跳ねる…と動きのバリエーションを増やしていく成長過程で、かかとは重要な役割を担っています。“かかとは地面に下りる”ことが大事なポイントになるのです。もちろん大人になっても同じこと。かかとは体の重心であり、かかを軸に腰、背骨、頭と真っ直ぐ1本通るのが本来の正しい立ち方。かかの上に体がしっかり乗る感覚です。これがきちんとできていけば、体の無駄な部分に緊張をかけることなく、立ち姿も自然と美しくなります。



### おうちで“かかとチェック”！

日頃の生活の中で自分のかかを意識し、

- かかとは地面にしっかり下りているか
- かかとで体を支えられるか

というチェックをしてみてください。つま先で立ったり歩いたりではできても、かかとで立てない、かかとだけではちゃんと歩けない…という方が意外といわれるのです。でも、かかと立ちやかかと移動を習慣で続けていけば、脳は学習し、そのうちできるようになります。そうすると、背筋がスツとし、頭の位置も変わり、左右バランスも良くなってきます。これは、体のバランスが取れてきたということ。テレビを見ている時、外で信号待ちをしている時などちょっとした時間で構いませんので、ぜひかかとチェックをしてみましょう！

健康運動指導士 湊 真里

東京女子体育大学卒業、1988年 健康運動指導士資格修得、2000年 フェルデンクライスマソッド国際ライセンス取得、大学卒業後より有酸素運動時の質の良い動きについて研究。身体調整体操として集大成させ、本体操を創始。現在、指導者の養成に力を入れている。また、保健センターなどで健康教育の講師多数。花の集い健康コンシェルジュの会 会長。

## 茄子が自分自身を守るための 茄子紺の色。

「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざにも登場する秋茄子。晩夏から初秋にかけてがまさに旬で、皮が薄く、実が締まっていてとてもおいしい季節です。

そんなナスの特徴である、濃い紺色。「茄子紺」とも呼ばれる綺麗な色ですが、なぜナスがこのような色になるのか存じですか？



実は、綺麗な茄子紺は、自分の身を守るための色とされています。太陽の強い紫外線によるダメージから自分自身を守るために作り出されるのが、あの濃い紺色なのです。色素成分などのフィトケミカルには、有害な活性酸素を除去するための強い抗酸化作用などがあります。だから、ナスは強い太陽の光が当たれば当たるほど、ますます濃く綺麗な色になるのです。トマトの赤色や、黒豆の黒色なども同じメカニズム。

私たちは野菜が持つ抗酸化作用を美肌づくりやアンチエイジングに役立てていますが、これは、野菜が自分自身のために作り出した抗酸化力などを“おすそ分け”してもらっているのです。野菜がもつ自然のパワーに“感謝”ですね。



# eat mushroom!

## DHA・EPA & VitaminD

「DHA・EPA」「ビタミンD」で健康的に老化予防を！

### 秋の食材・キノコにも 「ビタミンD」が！

秋が旬の食材といえばキノコ。エネルギーが少なくタイエットに最適な食材として知られていますが、実はキノコにも、ビタミンDを豊富に含むものが多くあります。ビタミンDが、骨にはもちろん筋肉づくりにも役立つことは、前頁で説明したとおりです。

さらに、キノコは、食物繊維のかたまりとも言ってもいいくらい、食物繊維が豊富です。食物繊維は、お腹の調子を整えたり、腸の中の有害物質を吸着して排泄したりと嬉しい効果がいっぱい！また、普段の食事からはなかなか摂りにくいビタミンやミネラルが豊富な魅力です。

この季節に美味しいキノコ、ぜひ積極的に摂りましょう！

### 木の実に 老化防止ビタミンを補給

秋といえば、木の実(ナッツ)も美味しい季節。ナッツには、コレステロールを抑える不飽和脂肪酸のほか、抗酸化作用が強く、老化防止ビタミンも

呼ばれるビタミンE、また、腸の働きを活性化させる食物繊維が豊富です。脂質が多いのでエネルギーも高めですが、適度に食べると、体に良い効果が期待できます。

なかでもアーモンドは、若返り効果が期待できるおすすめのナッツ。抗酸化作用の強いビタミンEとポリフェノールが豊富で、老化防止や美肌効果、さらに動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の予防にもつながります。命が育っていく源となる強い生命力と栄養素を備えたナッツ。この秋のおやつに、食事に、ぜひ取り入れてみませんか？





生きることは、食べること。

「食べることは  
幸せの礎です。」



“食べる”は、生きていくうえでの基本。命を支える大切な食事をおいしく、楽しく続けるために、歯はとても重要な役割もっています。今回は、高島デンタルオフィスの高島義明院長に、歯が私たちの食生活や健康に及ぼす影響についてお話を伺いました。

もういちど、歯の大切さを考えてみませんか？

## 80歳 80歳になったとき 自分の歯は何本残る…？

80歳になったとき、自分の歯がどれくらい残っているか考えたことはありますか？ データによると、80歳で残っている自分の歯は6.7本が平均だそうです。思った以上に少ないと思いませんか…？ ちなみに歯科予防先進国のスウェーデンでは、21本が平均です。歯は、20本以上あれば健康的な食生活を送れるといわれており、厚生労働省や日本歯科医師会でも「8020運動」（“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動）を推進しています。しかし、目標にはまだまだほど遠い現状。では、歳をとって自分の歯がなくなっていくと、どのようなリスクがあるのでしょうか…？

## 老後 老後の健康ライフの 鍵をにぎるのは“自分の歯”

自分の歯が1本しか残っておらず、他はすべて入れ歯…という人は、食事をする時、そのたった1本残った自分の歯で物を噛むそうです。自分の歯が食事においてどれだけ大事な役割を担っているのか、よくわかる話ですね。“自分の歯で食事をする”ということはすごく大切で、美味しさの感じ方が違ってくるという意見もあります。また、自分の歯が多く残っている方は健康長寿の場合が多く、大きな病気にもかかりにくいとされています。逆に80歳でほとんどの歯を失ってしまった方は、寝たきりや大きな病気、また痴呆になる割合も増えるのだとか…。経済的にも大きな差が出ます。老後、健康で充実した生活を送るためにも、そして生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうためにも、“自分の歯をできるだけ多く残す”ということは重要なことなのです。

## 守る 日々のメンテナンスで 自分の歯を守ろう！

では、どうすれば自分の歯を多く残せるのでしょうか？ それは、やはり日々のメンテナンスが最も大切です。歯を失う原因は大きく分けて虫歯と歯周病がありますが、どちらの予防にも日常ケアが欠かせません。虫歯は、糖をエサに繁殖した虫歯菌が酸を排出して歯を溶かすことが原因となります。歯周病も、磨き残しから歯に付着するプラークが原因です。これらを防ぐには、まず食事の後にしっかり時間をかけて丁寧に歯を磨くこと。ただ、セルフケアだけで健康な歯を保ち続けるのはなかなか難しいので、やはり歯医者さんの定期健診が有効です。虫歯や歯周病の早期発見にも定期健診は大いに役立ちます。いつまでも自分の歯でおいしいものを食べ続けるために、そして、健康で楽しい老後を迎えるために、日頃からしっかりメンテナンスを行って大切な自分の歯を守りましょう！



院長 高島義明

日本歯科医師会会員 / 厚生労働省認定：臨床研修施設 日本インプラント学会会員【海外研修実績】アメリカ：ニューヨーク大学・南カリフォルニア大学修了、AAP：全米歯周病学会会員、【国際資格】ICOI：国際インプラント学会指導医



オーラルケアをトータルサポート。  
どんなことでも、お気軽にご相談ください。

2F  
高島デンタルオフィス アレア品川  
Tel:03-6718-1800



# eat fish&mushroom!

老化予防もダイエットも！  
アレア品川の秋刀魚&きのこ料理

さまざまな面から老化予防に働きかける秋刀魚。栄養たっぷりのヘルシー食材・きのこ。これらの食材を使ったアレア品川の秋メニューから、イチオシの2品を稲田屋からご紹介します！



脂が乗った旬の秋刀魚を新鮮な刺身で！

●秋刀魚のお刺身 900円(税別)

秋を代表する魚といえば秋刀魚。稲田屋では北海道・釧路産の秋刀魚を使用しています。今が旬の脂が乗った秋刀魚の美味しさをそのまま堪能できる、新鮮な刺身にしました。生姜醤油でお召し上がりください。秋刀魚にぴったりの、こだわりの地酒もご用意しています！



秋に美味しいきのこをサクッと  
上品に揚げた季節の逸品。

●きのこの天ぷら盛り合わせ 1,480円(税別)~

えのき、しめじ、舞茸、ヒラタケ、エリンギ、しいたけ…バラエティ豊かなきのこを一皿で楽しめる天ぷらの盛り合わせ。日によって珍しいきのこも登場します！低エネルギーでヘルシーなきのこはビタミン、ミネラルのバランスも良く、食物繊維もたっぷり。さらに、豊富に含まれるβ-グルカンには免疫力を高める効果もあります。レモンをかけてさっぱりとお召し上がりください。



※値段はその日の仕入れにより変わる場合がございます。(2品とも)



店長 三辺さん

鳥取県米子市に蔵元を持つ当店では、山陰食材×蔵元直送の地酒を中心にこだわりのお料理が楽しめます。これからの季節は、きのこや秋刀魚をはじめ、旬の食材をふんだんに使った季節のお料理や、その日の仕入れ食材に合わせた日替わりのメニューも登場します。また、当店には利き酒師がおり、それぞれのお料理に合うお酒もご案内させていただきます。お気軽にお声がけください。



1F / 四季と酒の蔵 稲田屋  
Tel:03-6718-1718