

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.114



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

おいしく食べて
元気になるう!!



食事は、健康の保持や増進、また病気の予防のための基本的な手段です。若いときには身体に蓄えがあるので、栄養の偏りがあってもすぐには健康に影響しませんが、高齢になってくると、その日の食事の内容がすぐに体の具合に影響してきます。1日に3食バランスのとれた食事を食べるように心がけたいものです。

今回は食事と健康がどのように関わっているのかを紹介していきます。

食べ物を 選ぶことも 大切です

～5大栄養素の紹介～

私たちが元気に生活するためには食事からエネルギーを得ると同時に、エネルギーに変えたり、からだの調子をととのえる栄養素が必要です。好きな食べ物を好きなだけ食べて健康になればいいのですが、そういうわけにもいきません。「どの食材をどれだけ食べれば健康になるのか」ということが大切になります。

主な栄養素を紹介します。

糖質

炭水化物とも言われます。エネルギー源になる栄養素で、穀類や芋類に多く含まれています。特に脳は多くのブドウ糖を必要とします。

糖質が不足するとエネルギー不足となり、全身が疲れやすくなります。逆に、糖質をとり過ぎると体内に脂肪として貯蔵されるので、肥満の原因となります。

脂質

糖質と同じように、エネルギー源になりますが、タンパク質よりも高いエネルギーを持っています。動物性と植物性があります。

脂質をとり過ぎると肥満の原因になり、さまざまな病気を引き起こします。特に肉類などから脂質を多く摂ると、中性脂肪やコレステロールが増え、脳卒中や心筋梗塞となる危険性が高まります。逆に、脂質が不足すると血管や細胞膜が弱くなったり、肌荒れの原因となります。

タンパク質

おもに筋肉を構成する栄養素で、魚・肉・卵・大豆類などに含まれています。

1日に必要なタンパク質は 60～70g で、お肉 100g に含まれています。不足すると血管がもろくなり動脈硬化が進む原因になります

タンパク質が不足すると、体力が低下、免疫力の低下、記憶力や思考力の低下などとなります。逆にタンパク質を摂りすぎると腎臓の働きが悪くなります。また、肥満にもつながります。

ビタミン

体に入り取り入れた糖質や脂質を、エネルギーとして活用する時に欠かせない栄養素で、野菜やくだものに多く含まれています。

ビタミンA・C・Eは老化予防のビタミンと呼ばれています。

多く含む食材はピーマン、カボチャ、ブロッコリーです。

ビタミンDは骨を丈夫にするカルシウムの吸収を促す作用があります。

多く含む食材は魚類、きのこ類、卵黄です。

ミネラル

身体の働きを調節したり、骨や歯を作るなど、身体の基本的な構造に深く関わっています。身体に含まれるのはごくわずかの量ですが、その働きはとても重要です。

ミネラルの種類

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、硫黄、塩素
鉄、亜鉛、銅、ヨウ素、セレン、マンガン、モリブデン、クロム、コバルト

* 1つの食品にすべての栄養素が含まれているわけではありません。いろいろな食品を組み合わせ、バランスよい栄養がとれるように、毎日の献立を考えましょう。

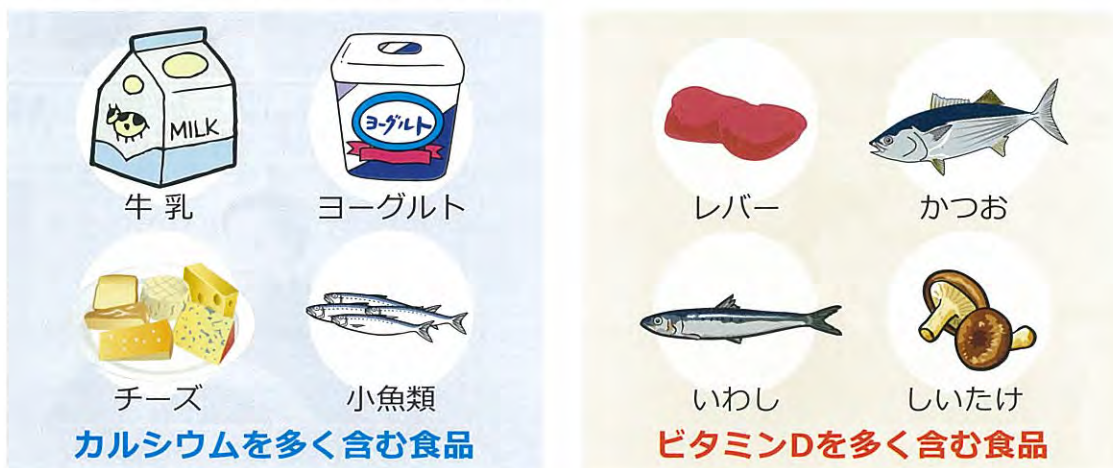


カルシウムについて

カルシウムはお年寄りだけでなく、日本人全体に不足しがちな栄養です。カルシウム不足は骨粗鬆症の原因になり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります特に女性の場合は更年期以降の女性ホルモンの分泌低下により、骨からカルシウムが出ていきやすくなります。

1日に必要なカルシウムは 600~800mg で、乳製品や小魚、海藻類や野菜にも含まれています。特に乳製品は 100g 中に 100mg のカルシウムが含まれ、牛乳コップ 1杯分に含まれています。そのほとんどが体内に吸収されます。1日1回は乳製品を献立に加えて小魚、海藻類や野菜と一緒に摂るように心がけましょう。

ビタミンDは、カルシウムを体内に吸収する働きを助けます。カルシウムとビタミンDを多く含む食品を同時に摂ると効果的です。



豆知識

ビタミンDは日光を浴びる事でも作られます。天気がいい日には積極的に外出しましょう。

また、顔と手だけではなく、足や腕など日光に当たる部位を増やすことによって、必要な日光浴時間は短縮させることができます。

注目の食材

トマト

世界中でサラダなどの生食や、ソースなどの加工品として広く利用され、野菜の中では生産量ナンバーワンのトマト。近年は、栄養価の高さにも注目が集まっています。トマトの赤い色素はリコピンという成分が含まれています。

呼吸によって取り込まれた酸素は身体の中でいろいろなエネルギーとなります。その過程で活性酸素(かっせいさんそ)が生じ、身体は酸化します。活性酸素は身体に必要ですが、増えすぎると困ってしまうものでもあります。その活性酸素を抑えることを抗酸化作用といいます。トマトに多く含まれているリコピンは、その抗酸化作用が強いことが分かっています。



トマトの主な効能

- ・疲労回復・風邪の予防
- ・老化・生活習慣病の予防
- ・むくみ・高血圧予防
- ・ダイエット

健康教室

前半は食事と健康についてお話ししました。後半は桜 寿光会さんに新舞踊を披露して頂きました。新舞踊とは、演歌や歌謡曲に合わせて踊る日本舞踊です。迫力ある新舞踊に会場は大いに盛り上がりました。桜 寿光会さんは尼崎市内の病院や高齢者施設を中心に活動しておられます。たくさんのご参加ありがとうございました。

2月24日金曜日に「食事と健康～そして新舞踊披露～」と題して第188回健康教室が開催されました。



司会を務められた松浦 光子さん



「舞妓はん」と「人生みちづれ」を踊る松永 啓子さん



「高砂の舞」を踊る黒川 典子さん



「雪の向島」を踊る新島 容子さん



「風やまず」を踊る桜 光泉さん



「お岩木山」を踊る大迫 正枝さん

次回の健康教室のお知らせ

4月21日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「転倒予防」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

