

健康通信 6月号



■活性酸素の働きを抑制する生活習慣

さて、前回お話をさせていただいた「活性酸素」。生命維持には不可欠なものですが、過剰に働きすぎても厄介な「活性酸素」の働きをセーブするにはどうすればよいのでしょうか。

それには、私たちの「普段の生活で少し気を付ける」ことが大切になってきます。ほんの少し生活習慣を見直してみてください。

1. 適度な運動（「健康づくりのための身体活動基準 2013」より）

- ・8～64歳の身体活動（生活活動・運動）の基準
歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上。
- ・65歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準
横になったままや座ったままにならなければどのような動きでも良いので、身体活動を毎日40分。

無理のない範囲での息が上がらない程度の運動は、疲労回復にも効果があるといわれています。

2. バランスの取れた食事

活性酸素の発生や働きを抑制する成分を含む食品を、毎日の食事のなかでできるだけ多くの種類をとることを意識して、普段の食事に取り入れていきましょう。（裏面参照）抗酸化成分には、実は3大栄養素（たんぱく質・脂肪・炭水化物）以外の微量栄養素や色素が多いのです。つまり、添え物の野菜、香辛料、調味料、デザート、飲み物なども、酸化の抑制に大きな役割を担っているのです。

3. 十分な睡眠

睡眠中には抗酸化防御機構が働くため、適切に睡眠をとることは活性酸素の発生や抑制に大変有効です。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」によれば、可能であれば、7時間前後の睡眠をとることを推奨しています。

4. 紫外線を避ける

紫外線に当たると、皮膚細胞でも活性酸素が生成され、シミやシワの原因となります。日焼け止めを使う、日傘や帽子を使う、紫外線の強くなる時間帯（正午をはさむ数時間）には極力外出を避けるなど、過度に紫外線を浴びないようにする工夫を心掛けましょう。

5. 禁煙

タバコの煙に含まれる有害な物質も活性酸素を過剰に生じさせるといわれています。様々な病気の要因にもなるたばこ、禁煙するに越したことはないのですが、愛煙家の方にとってはリラックスの時間。一日に吸う本数を減らすことも考えてみてください。また、副流煙も活性酸素が発生する原因となります。吸う人も吸わない人も、それぞれができる事を心掛けましょう。

6. ストレスを溜めない

ストレスを受けると一時的に血液の流れが悪くなり、これが元に戻るときに活性酸素が発生します。これを繰り返すことで、酸化が促進されます。自分に合ったリラックス法でストレスと上手に付き合ってください。

〈コラム：今月の院長の一言〉

—腰痛をきたす疾患と運動療法—

腰痛をきたす疾患には、大動脈解離や尿路結石、胆嚢・膵臓疾患など内科疾患、子宮筋腫などの婦人科疾患、脊椎骨折や腫瘍、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などの整形外科疾患があり、特に発熱や体重減少、下肢しびれや麻痺症状がある場合は早めの診察が必要です。またビタミンDが不足・欠乏すると、筋肉の萎縮と骨密度の低下をもたらす、筋量低下や骨粗鬆症による慢性腰痛の原因となります。腰痛を発症して1か月以内の急性期はストレッチや歩行などを中心とした運動にとどめ、1か月以降の慢性期は筋力増強運動や有酸素運動が有効です。運動療法は、胸椎や股関節の可動性を改善し腰部を安定化させることが重要となります。前屈時に腰痛のある方は太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）、後屈時の腰痛は太ももの前の筋肉（大腿四頭筋や腸腰筋）の柔軟性の改善がポイントとなりますが、疾患に応じてプログラムが異なりますので分からない方はご相談ください。



【7月のスタジオイベント】

★ネオトレーニングは「」です

★講演会は「」

7月 日()

午前の部：10時～ / 午後の部：18時30分～

★足圧測定会は 7月15日(金) 16時～18時

★活性酸素を抑える成分と食品

①β-カロテン：活性酸素の発生を抑える働きがある栄養素。

β-カロテンを多く含む食品：ニンジン、カボチャ、マンゴー、サツマイモ、ケール、ハウレンソウなど

②リコピン：強力な抗酸化作用があり、過剰な活性酸素が関わる生活習慣病などを抑制する作用がある。

リコピンを多く含む食品：トマト、スイカなど。

③アスタキサンチン：抗酸化作用により、酸化ストレスを軽減させる作用があるとされ、メタボリックシンドロームによる高血圧、動脈硬化など、酸化ストレスが根底にある疾患への効果が見込まれる。

アスタキサンチンを多く含む食品：えび・かになどの甲殻類、さけ・ますなどの魚類など。

④イソフラボン：ポリフェノール的一种であり、高い抗酸化力有。イソフラボンを多く含む代表的な食品：大豆、大豆由来の豆腐、黄な粉、納豆、豆乳など。

⑤アントシアニン：イソフラボン同様、ポリフェノール的一种で、優れた抗酸化作用がある成分。

アントシアニンを含む食品：ブルーベリー、もも・さくらんぼに代表される核果類など。

⑥タンニン：植物にある渋み成分の総称。そのなかの一种である、ポリフェノール由来の物質であるカテキンや、カテキンが酸化して生成されるテアフラビンには、抗酸化作用や活性酸素の除去効果がある。

カテキンは緑茶に含まれる成分として有名。

テアフラビンは紅茶や烏龍茶などの発酵茶に含まれる成分。

ゴロゴロ野菜のコブサラダ

【材料：2人分】

(エネルギー 約 390 kcal)

- ・むきえび(蒸し) …70g
- ・サラダチキン…1/2個
- ・アボカド…1/2個・トマト…1/2個
- ・にんじん…1/2本・ゆで卵…1個
- ・カボチャ…1/16個・レタス…2枚
- ・きゅうり…1/2本・枝豆…50g
- ・パプリカ…1/2個・蒸し大豆…50g

★マヨネーズ…大さじ2

★ヨーグルト…大さじ2

★粉チーズ…大さじ1

★酢…大さじ1/2 ★塩…少々

★オリーブ油…小さじ1

★おろしにんにく…小さじ1

★砂糖…小さじ1/2

★ブラックペッパー…小さじ1/4

【作り方】

①★の材料を入れて混ぜる(シーザードレッシング)。

②冷蔵庫から出した卵を沸騰したお湯に10分、固ゆで卵を作る

③カボチャ、人参はレンジ600w3分

④レタスは食べやすいサイズにちぎる

⑤エビ、豆類以外の材料は角切にする

⑥器の周りにレタスを盛りつけ、その中にエビ、角切りにしたサラダチキン、野菜と豆類を彩りよく盛りつける。

(ストライプに盛り付けると見た目もよく目にも美味しい)

⑦食べる直前にドレッシングをかけ、全体を混ぜ合わせてどうぞ

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。