

健康通信 12月号



■クリニック監修のサプリメント、販売します②

早いもので、もう12月です。普段と変わらない毎日のはずですが、「年末・師走」と聞くと、気が急いて、何か忙しく感じてしまうものです。そして、一気に季節は「冬」を感じるようになり、風邪やインフルエンザが流行する時期になりました。

ここで大事になってくるのが、以前お話をさせていただいた「免疫力」です。免疫力が高い人はウイルスに対する抵抗力が強いため、「風邪」の流行るこの季節にも、病気にかかりにくく健康な状態であることができます。今回は、そんな免疫力に関わってくるといわれている2つの栄養素のお話をさせていただきます。



まず、前回紹介したオメガ3と共にサプリメントになっているビタミンDについてお話します。ビタミンDは太陽の光を浴びることによって体内で合成される栄養素。カルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割のある栄養素で、健康な骨を維持するために欠かせないビタミンです。また、ビタミンDには、免疫機能を調整する働きがあります。体内にウイルスが侵入してきた際に不要な免疫反応に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。併せて、私たちの体を守ってくれる大事な免疫の立役者「抗菌ペプチド」。ビタミンDはこの「抗菌ペプチド」という細菌やウイルスを攻撃して殺す働きのある蛋白質の産生を細胞に働きかけます。

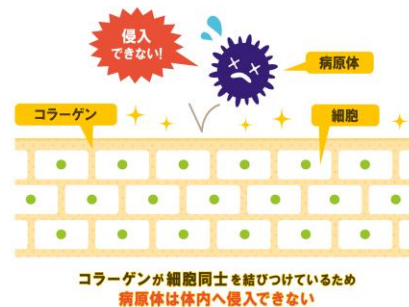


次に、免疫力といえば！まず頭に浮かぶと思われる栄養素、ビタミンC。ビタミンCは、抗酸化作用と酵素を助ける作用を持つ栄養素です。また、血液中の白血球の働きも助けます。なかでも、白血球の一種であるリンパ球が「インターフェロン」という細菌やウイルスを排除したり増殖を抑えたりする働きのある蛋白質を作ることをつ促します。また、ビタミンCはコラーゲンを作るために欠かせない栄養素です。コラーゲンは皮膚や粘膜を構成する重要なタンパク質であり、ビタミンCを十分に摂取することで丈夫な皮膚や粘液が作られることが期待できます。丈夫な皮膚や粘液は病原体が体内に侵入しないようガードする能力も高く、免疫力アップにつながります。

これらの栄養素を、健康で生活するために必要な量すべて普段の食事から摂取できるのが一番なのですが、なかなか難しいのが現実。そこで、足りない分を補ってくれるのがサプリメントです。医師がおススメするドクターズサプリが内側から自分を守れる身体づくりをお手伝いします。

〈コラム：今月の院長の一言〉

一年末年始は食事に注意
 一年末年始になると血糖値が上昇する方が多くみられます。糖尿病になると、三大合併症（網膜、腎臓、神経）や脳卒中、心筋梗塞、がん、認知症など様々な合併症を起こす怖い病気です。甘いものは食べないようにするなど食べ物やその量を気にしますが、京都女子大学教授の今井佐恵子先生の研究によると、「何を食べるか」ではなく、「どう食べるか」が重要です。昔は「三角食べ」つまり、「ごはん」、「おかず」、「汁物」を順番に食べるのが健康に良いと教わりました。今井先生の研究によると「最初に野菜（食物繊維）、次に主菜（タンパク質）、最後に主食（糖質・炭水化物）の順で食べる」と血糖値の上昇がかなり抑えられました。また「早食い（10分）」と「ゆっくり食べ（20分）」では、後者の血糖値が5割も下がりました。年末年始は、「食べ順」と「食べる速さ」に気を付けてみてはいかがでしょうか。



【1月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
7日(金)	10時～	山田	4日(火)	10時～	小西	4日(火)	16時～	小西	4日(火)	18時半～	小西	6日(木)	10時～	村田
	18時半～	山田	5日(水)	18時半～	粟津	11日(火)	18時半～	小西	5日(水)	10時～	粟津	13日(木)	10時～	村田
14日(金)	10時～	山田	7日(金)	16時～	山田	12日(水)	12時～	粟津	8日(土)	10時～	奥村	22日(土)	10時～	村田
	18時半～	山田	11日(火)	16時～	小西	15日(土)	10時～	奥村	11日(火)	10時～	小西	26日(水)	10時～	村田
17日(月)	10時～	大橋	12日(水)	10時～	粟津	19日(水)	10時～	粟津	12日(水)	18時半～	粟津		18時半～	村田
	18時半～	大橋	14日(金)	16時～	山田	21日(金)	16時～	奥村	18日(火)	16時～	小西			
20日(木)	10時～	山田	17日(月)	12時～	大橋	25日(火)	16時～	奥村	19日(水)	18時半～	粟津			
24日(月)	10時～	山田	19日(水)	12時～	粟津	27日(木)	10時～	小西	21日(金)	10時～	奥村			
	18時半～	山田	21日(金)	18時半～	奥村	28日(金)	16時～	粟津	25日(火)	18時半～	奥村			
29日(土)	10時～	大橋	24日(月)	12時～	山田	おさらい教室			28日(金)	10時～	粟津			
31日(月)	12時～	山田	25日(火)	10時～	奥村	5日(水)	12時～	粟津						
	18時半～	山田	28日(金)	18時半～	粟津									
			31日(月)	10時～	山田									

☆今月の講演会は18日(水)10時からと18時半から予定しています。

☆おさらい教室開催します！あいまになっているエクササイズのポイントや注意点などをこの機会に「おさらい」しましょう。

☆21日(金)16時～18時スタジオにて足圧測定会を開催します。

★風邪・インフルエンザから体を守るビタミン

いよいよ風邪の季節到来ですが、実は私たちの身体には自分で自分を守る機能が備わっています。「免疫」です。免疫力が高ければ外部から侵入する細菌やウイルスなどをいち早く認識し、異物から身体を守ることが可能となります。

ビタミンにはそんな免疫力を高めるものがたくさんあります。

ビタミンCは白血球の働き（からだに入り込んだ細菌やウイルスなどを死滅させる免疫機能）を助け、ウイルスを排除し、増殖を阻止するたんぱく質「インターフェロン」の生成を促す働きがあります。

ビタミンB6は身体に異物が侵入したときに戦う力を高める栄養素です。私たちの身体には異物を発見する「マクロファージ」という細胞がありますが、マクロファージは異物への攻撃の司令官の役目をする「T細胞」に侵入者の報告をします。するとT細胞は「B細胞」に、兵士のように戦う「免疫抗体」をたくさん作らせます。この免疫抗体のもとになるのがビタミンB6です。

ビタミンEには抗酸化作用があり、細胞や組織を酸化から守ることができます。私たちは毎日呼吸により酸素を体内に取り入れますが、一部の酸素は「活性酸素」となって体内の細胞を酸化させます。酸化は免疫細胞をサビさせてダメージを与え、免疫機能が低下してしまうことも。ビタミンEは免疫細胞の機能低下を抑える効果が期待されています。

まずは普段の食事に旬のお野菜や果物をプラスすることから。

少しでも「積極的にビタミンを摂る」ことを気にしてみてください。

小松菜の明太子ナムル

【材料：2人分】 (エネルギー294kcal)

- ・小松菜…1/2束
- ・明太子…1腹
- ・長ネギ…10cm
- ・ゴマ油…大さじ1
- ・いりごま…小さじ1

【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、キッチンペーパーで包みラップをして電子レンジ600Wで1分半。(余分な水分をキッチンペーパーが吸う)
- ②粗熱を取って3～4cmに切り、水気を絞る。
- ③ねぎは粗みじん切に明太子は薄皮を取ってほぐす。
- ④③とごま油とゴマを合わせ、②と和える。
- ⑤味を見て塩味が足りなければ塩を足す。
- ⑥器に盛りつけて出来上がり。

★小松菜のカルシウムはほうれん草の3倍！

★カルシウム摂取時に必要なマグネシウムやビタミンC、ビタミンKも含む優秀な野菜。

もう一つ必要なビタミンDは明太子に。

★その他にも、鉄分やカリウム、βカロテンが補血、美容、老化防止に効果有！

【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。