



私の秋は
〇〇の秋。



印藤 晴子

最近、夜のウォーキングを再開しました。1年半前に始めたヨガと合わせると、心身ともに快適です。それでスポーツの秋のようなのですが、読みたい本も溜まっていて、読書の秋にもしたいし…今年は欲ばりな秋になりそうです(笑)。

ダイエットの秋ですね。夕食に炭水化物を抜いたら、最初の1週間で2kg減りました。そこからは「平日に落ちた体重が週末に戻る」という状態を繰り返しています(涙)。どれだけ週末に気を抜いているかわかりますね(苦笑)。



重富 幸治郎

大掃除の秋にします。高校3年の娘がこの夏で部活を引退したのを機に、ダンスの練習着や大量のマンガを処分するつもりです。本格的な受験モードに切り換えられるよう、環境づくりに気合いが入っています。本人より私のほうが(苦笑)。



東 恵美

まさに健康の秋。健康診断で「血糖値が高く、食後に重くなります」と書かれていました。それで夕食後のウォーキングを始めたんです。大通りを1時間ほどかけて歩くと、美味しそうな居酒屋がいっぱいで…忘年会用のお店探しも兼ねて楽しんでます。



古賀 礼子

ひたすら睡眠の秋(笑)。今年の夏は夜も暑くて、夜中に目が覚めて眠れなかったんです。熱帯夜続きで寝不足気味の毎日。「秋になったら、朝まで熟睡してやる」と誓っていました。涼しい秋の夜を心待ちにしている今日この頃です。



古賀 ちはる

最近、何も無い所でつまづきます。これは筋力の衰えに違いないと思います。この秋は“貯筋”の秋にすることにしました。通勤のバス停を一つ前で降りて早歩きしたり、ご飯の支度中につま先立ちしたり…小さな運動を積み重ねて、冬までに筋力アップします!



後藤 小百合

リオ五輪、感動しましたね!選手が躍動する姿に「私もスポーツしたい!」と思ったのですが、まずは動いても骨折しない体に…という話になり、今は毎日ヨーグルトを食べて「骨密度を上げる」秋です。私はスポーツの秋はいつ訪れるのか…(笑)。



石原 洋子

古賀ちはるの旬なハナシ

健康な秋は、睡眠の秋。

今回は、夏の疲れをとる“質の良い睡眠”について調べてみました。まず寝る2時間前から食べないこと。寝酒も眠りが浅くなるそうです。ぬるめのお風呂で体を温めて、腹式呼吸も効果的だとか。寝る前の携帯電話やパソコンはNG!朝には光を浴びて起きるようにすると、目覚め方も完璧な良質な睡眠になるそうです。お試しあれ。



僕も今年の夏の暑さにやられた一人で、食欲がすっかり落ちてしまい、麺類ばかり食べていました。おかげで体重も減って…(涙)。重富とは反対に、僕の秋はモリモリ食べて体重を戻す、食欲の秋!今から新米ご飯が楽しみです。



印藤 晋一郎



〒810-0001
福岡市中央区天神2-8-41福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

次号の「つばさ」は12月発行予定です。

季刊 つばさ



↑福岡の秋の風物詩、筥崎宮の「放生会」。たくさんのお店で賑わいます。

私が熊本の果樹園を訪ねたのは3年ほど前のことです。果物の瑞々しさや糖度の高さに感激し「いつか、この果物をお客様にお届けできるようにしたい」と思いました。

熊本地震が起きた時、果樹園の方の顔が真っ先に浮かびました。連絡をとってみると、しっかりした口調で「覚えていてくれて、ありがとうございます」と。厳しい状況の下で前に進むようとしている姿に頭が下がる思いでした。

「何か行動を起こさねば」…そんな気持ちで取り組んだのが「応援するけん!熊本」プロジェクトです。季節の果物を熊本からお客様へ直送し、売り上げの一部を被災地の復興に役立ててもらおう企画です。阿蘇山の伏流水と養分の多い土壌で育った果物は、やはり熊本の宝物だと実感しました。

現地では復興が進んでいない地域もまだまだあるそうです。そのことを忘れないよう、自分たちにできるお手伝いを今後も続けていきたいと思っています。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子

健康の種 美味しく食べて健康に!旬の食材のチカラ。

旬とは「出盛り期、食べ頃の時期」のこと。一年で最も味が良く、大量に収穫できるため価格も安いとされる時期です。でも、旬の食材の良さはそれだけではありません。健康な体づくりにもとっても役立つんですよ。



旬の食材は、その季節を乗り切る栄養を蓄えています。

その季節に最も成長する旬の食材は、環境に順応するために必要な栄養をもっています。ですから、旬の食材を私たちが摂ると、栄養分がその時期の体に適切な作用を促してくれるのです。

春に旬を迎えるツクシやセリ、ヨモギがもつ苦みには、冬に溜まった毒素を排出する作用があります。

夏が旬のトマトやキュウリ、スイカなどには体を冷やす働きがあり、汗で失われる水分やビタミン・ミネラル

を補ってくれます。

秋が旬のさつまいもや里芋は、夏に弱った胃腸を助け、消化吸収を手伝う食物繊維が豊富。冬が旬の大根や白菜、長ネギなどは、寒さに備えて体を温める働きをします。

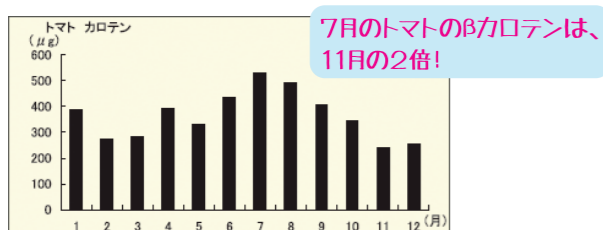
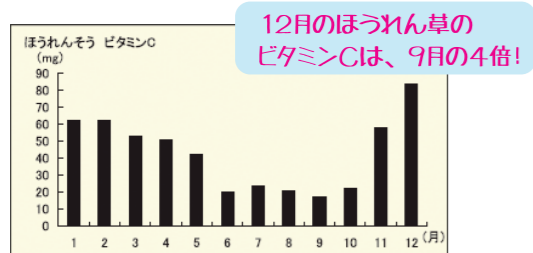
このように旬の食材を積極的に摂ることで、季節に順応した体を作ることができます。

同じ食材でも、旬が一年で最も栄養価が高いのです。

農業技術の進歩により、多くの野菜や果物が一年中食べられるようになりました。しかし、同じ野菜でも、旬の時期とそれ以外の時期では栄養価が大きく変わることがわかっています。

例えば、体内でビタミンAに変わるβカロテンを比べた場合、7月のトマトは11月のトマトの約2倍、6月のにんじんは1月の約2.5倍、3月のブロッコリーは8月の約4倍。ビタミンCも、12月のほうれん草は9月の約4倍、3月のブロッコリーが8月の約2倍といった具合です。

一年中手に入る食材でも、旬の時期に食べることで、効率良く多くの栄養を摂ることができますね。



より美味しく健康的に。秋の食材の賢い食べ方。

秋に旬を迎える芋類やきのこ類は食物繊維が豊富。特にきのこ類は低カロリーで、食べ過ぎが気になる季節の強い味方です。きのこ類に含まれるベータグルカンが免疫力を上げるので、冬に備えて積極的に食べましょう。秋に美味しいサンマやサバの脂は不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減少させるなど体に良い脂質です。また、栗の渋皮には抗酸化力の強いポリフェノールが多く含まれています。渋皮ごと料理するのがおすすめです。

春に七草がゆを食べたり、冬にネギや白菜を鍋に入れたり…日本には昔から、旬の食材を美味しく食べる食習慣があります。食材で季節を楽しみながら、健康な体を作りましょう。



秋は旬の食材がいっぱい!!

出典:『野菜のビタミンとミネラル』(社村卓編著・女子栄養大学出版部(2003))

栗原先生に聞く
健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし) / 医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



第8回 「よく噛むこと」の大切さ その2

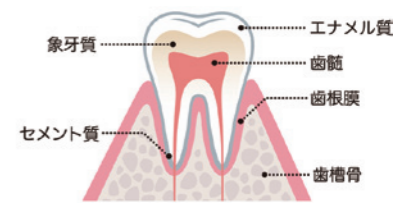
今回は、簡単な脳の活性化方法として「よく噛むこと」、そのカギを握るのが歯と骨の間にある「歯根膜」と呼ばれる部分であることをお伝えしました。

歯根膜とは、クッションのような膜で、噛むと30ミクロン沈み込み、その圧力で、歯根膜にある血管が圧迫され、ポンプのように血液を脳に送り込んでくれます。噛むたびにポンプ効果によって血液がどんどん脳へ流れていくのです。つまり歯根膜は口の中の重要なセンサー役。噛んだものの硬さや厚さを感じて、脳へ伝達してくれます。

脳と口の中では、常に情報が行き来しているのです。噛むことで歯根膜に伝わった刺激は脳の運動、感覚、思考、記憶、そして意欲をつかさどる部分に伝

わり、脳の働きを高め、認知症予防に一役買います。「よく噛むこと」がいかに大切か。私は患者さんにひと口30回噛んでゆっくり食事をするよう、しつこく指導しています。

でも、なかなかできないようです。ならば「箸置きを買ってきて、口の中に1回食べ物を入れるごとに箸を置く。そしてひと口30回噛んで、口の中がカラになってから箸を持ち、次のひと口を口に入れましょう」と具体的にアドバイスしています。一番先に実行すべき認知症対策に違いありません。



それ、ウソです 第95回



乳酸は疲労物質ではない

「運動がある強度に達すると、急に乳酸がふえ始めます。それが最大酸素摂取量の50%を超えたあたりなのです。裏返せば、最大酸素摂取量の50%以下の運動であれば『疲労物質』といわれる乳酸が血液中に蓄積されず、楽に運動を続けられるわけです」(荒川規矩男・福岡大学医学部第二内科教授「高血圧の運動療法」『壮快』1994年4月号)

運動などで激しく体を動かすと、血液中に乳酸がふえることは、100年も前からわかっていて、疲労の原因は血中の乳酸濃度が高まるためであり、運動後に起こる筋肉痛も乳酸蓄積が原因である—とされてきた。乳酸=疲労物質説は、いわば現代人の常識だった。

だが、近年の運動生理・生化学的研究により、それは完全に否定された。乳酸は老廃物どころか、体の有効なエネルギー源なのだという。

エネルギーは、細胞のミトコンドリアで糖や脂肪から合成される。このとき糖の分解によって乳酸ができる。急

激な運動をすると、糖の分解が活発化してさらに多くの乳酸ができる(乳酸の血中濃度が高まる)。

運動に用いる筋肉には、無酸素で瞬発力を生み出すが、持久力のない「速筋」と、瞬発力はないが、酸素を消費して持久力を生み出す「遅筋」がある。

乳酸をエネルギー源として利用するしくみをもつのは遅筋のほうで、乳酸の生成と酸素の供給のバランスがとれていれば、運動は楽に続けられる。ウォーキングなどの有酸素運動がそれだ。

だが酸素の供給が間に合わないと、乳酸がスムーズに利用できず血液中にふえてくる。持久力が失われる。激しい筋肉運動が長続きしないのは、そのためだ。

「乳酸が疲労物質なら運動後もずっと残っているはず。でも実際は運動から1時間もすれば元のレベルに戻ってしまう。疲労物質ではない何よりの証拠。疲労はもっと複合的な要素で起こる」と、「乳酸代謝・運動と疲労」を研究テーマとする、八田秀雄・東京大大学院教授。

詳しくは、ORTICのHP「それウソです(95)」をご参照ください。

丸山寛之 / 医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。

