笑顔で８０　広陵２１

健康寿命を男女の平均寿命である８０歳に近づけることを目標にして、広陵町の健康づくり計画のなかで、住民の方から提案されたキーワードから導き出したキャッチフレーズです。
広陵町住民が、イキイキとした人生を営むことを目指す様子を盛り込んだ名称で、町民の方と一緒に健康づくり事業を展開していきます。

お問い合わせ先　　保健衛生課　保健センター係　　電話（５５）６８８７

国保中央病院だより

生活習慣病とコーヒーの力

栄養士長　**上窪　光世**

生活習慣病とは「体の負担になる生活習慣」を続けることによって引き起こされる病気の総称です。この生活習慣病には、ご承知のようにいろいろな症状と疾患が含まれます。糖尿病を始め、高脂血症、高血圧、悪性腫瘍、脳卒中、肝臓病、腎臓病、骨粗鬆症なども生活習慣病の範囲に入ります。最近の研究では、このような病気の中に、コーヒーの力によって予防できるものがあることがわかってきたというのです。

○生活習慣病の原因とは？

1．食習慣（食べ過ぎ・偏食）
2．運動不足
3．ストレス
4．喫煙
5．飲酒（飲みすぎ）

の５つだと言われています。もちろん個人差があるので、病気のなりやすさや、症状の進行は様々です。

○コーヒーと肝臓との関係

アメリカの医学雑誌に「コーヒーを多く飲む人ほど、アルコール性肝硬変になりにくい」という論文が発表されました。１日１杯のコーヒーでも発症の危険性は８割に減るというものでした。ただし、最良の予防は「お酒の飲み過ぎを避けることが一番」というコメントも付け加えています。

○コーヒーと血栓や血圧との関係

コーヒーには善玉コレステロール（ＨＤＬ）を増やす働きがあることがわかってきました。コーヒーを飲むことで動脈硬化になりにくくなる可能性も出てくるという研究、また血管と血液の研究では「コーヒーに含まれるピラジン化合物という成分が血液の流れをサラサラにする」という報告もあります。

これらの情報を参考に、食習慣や運動不足、ストレスや喫煙に十分注意し、その上で、ゆったりした気分でコーヒーを楽しんでいただければと思います。

抗酸化物質って？

日々私たちの体の細胞は、紫外線やストレスにより生み出される活性酸素の働きにより、酸化されています。活性酸素は呼吸をすることでも作られ、体内に入ってきた細菌を退治する良い働きがある一方、自らの細胞をも傷つけてしまいます。

この活性酸素を除去する働きのあるものを抗酸化物質といいます。抗酸化物質には体内でつくられるものと食べ物からとるものがあります。主に植物に抗酸化物質が含まれていますが、これは植物が光合成のために大量の紫外線にさらされるためです。

＊代表的な抗酸化物質と含まれる食品＊

抗酸化物質	代表的な食品
アントシアニン	ナス、ブルーベリー
リコピン	トマト、すいか
カテキン	お茶
クロロゲン酸	コーヒー

ひまわり栄養教室より

ひまわりレシピ

ひまわり栄養教室とは

栄養を中心とした健康上の知識の習得や調理の実践を、主体的（自主的）にすすめているグループです。今回はこれからの季節にぴったりな栄養満点のレシピをご紹介します。

冷やし素麺のトマト味（４人分）

【材料と分量の表】

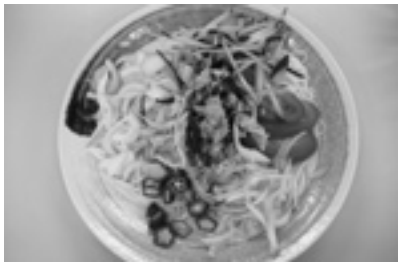
材料	分量	材料		分量
素麺	200ｇ	漬けだれ（よく混ぜる）	無塩トマトジュース	200cc
豚しゃぶしゃぶ用肉	150ｇ		ごまドレッシング	60cc
紫玉ねぎ	1/2 個		しょう油	大さじ2
パプリカ	1/2 個		粗挽きこしょう	少々
オクラ	2本			
きゅうり	2本			
薬味　大葉・しょうが	お好みで			

【栄養価の表】

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
	415	18.1	2.8

＊　作　り　方　＊

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯にくぐらせておく。
② 紫玉ねぎは薄い半月切りにし、塩少々をまぶした後、流水で洗い、酢少々をまぶす。
③ パプリカは少し太めの千切りにし、湯通しをする。オクラもサッと茹でて、薄い輪切りにする。薬味の大葉もあれば、千切りしておく。
④ 素麺は沸騰した湯にパラパラと入れ、鍋の中で輪が盛り上がってきたら、差し水をし、もう一度盛り上がってきたら火を消す。手早くザルに取って、流水でよく冷やしながらしっかりもみ洗いをし、水気をきる。
⑤ 器に、氷を敷き、その上に素麺・豚肉・野菜を盛り付け、薬味を添え、よく混ぜ合わせた漬けだれをつけていただく。

♪トマトの栄養♪

トマトには、βカロテンやビタミンCという細胞が酸化されて傷つくのを防ぐ抗酸化ビタミンが豊富に含まれています。また赤い色素のリコピンにも抗酸化作用があり、老化の進行や生活習慣病を防ぐ働きがあります。