



第79号 (令和5年11月発行)

《編集・発行》
 印西市健康づくり推進協議会
 印西市健康子ども部健康増進課
 〒270-1327 印西市大森2356-3
 ☎0476-42-5595
 (印西市中央保健センター内)
 ○印西市ホームページアドレス○
<https://www.city.inzai.lg.jp/>

特集 食にまつわる **得 情報**

皆さんはしっかりと食事をとっているでしょうか。食事は健康の維持・増進のためだけでなく、一緒に食事をとることで人間関係を円滑にするなど様々な役割を持ちます。

今回はそんな「食」をピックアップし、お得な情報やちょっとした小話をお届けしたいと思います。



太陽を浴びるだけで生成されるビタミンD

え、でも足りないの!?

私たちは、植物と違って日光を浴びてエネルギーを生成することはできませんが、日光を直接浴びることで皮膚からビタミンDが生成されます。でもそんなビタミンD、**実は日本人には不足している**のを知っていましたか？夏は日焼け止めを塗る前にゴミを出したり、冬は少し長めに散歩をしたり、意識して素肌を日光にさらすのが重要です。また、ビタミンDは食事から摂取することができます。日焼け防止で日光を浴びることを避けている人や日差しが弱い冬の期間は特に**食事からの摂取が重要**になります。厚生労働省が発表している令和元年国民健康・栄養調査報告において、1日の食事からの摂取の目安量が18歳以上の男女において8.5μgのところ、平均摂取量は6.9μgとなっています。

ビタミンDについて知ろう！

ビタミンDの効果

カルシウムの吸収を促進する働き
 → **“強い骨”**を維持したり**歯の発育**を促進



不足すると・・・

↓
 骨の強度が低下して「くる病（主に成長期の子ども）」や「骨軟化症」の原因に

注意）過剰摂取は高カルシウム血症が起こり、腎機能障害等を引き起こします。

ビタミンDを豊富に含む食材
 サケ、サンマ、うなぎ等の魚
 干しいたけ、きくらげ

～ビタミンD生成のための日光浴について～
 日光浴に必要な時間は季節や時刻、天候、服装等に左右されるので一概に言えません。夏は数分で十分な日もあれば、冬は1時間以上必要な日もあります。紫外線による肌への悪影響が出ないように注意して行いましょう。

- ☀日差しが強い日の日光浴☀
- ・無理せず日陰で散歩
- ・手のひら日光浴
(手のひらは全身の中でも日焼けがしにくい場所です)

※日焼け止めを塗っている場合や窓(ガラス)越しの日光浴ではビタミンD生成能は低下します。



時間栄養学って知っていますか？







同じ食事を食べても、食べる時間、どんな順番で食べるかによって栄養学的効果が変わってきます。今注目されている、何をどれだけ、いつ、どのように食べるのがいいかを考えるのが**時間栄養学**です。時間栄養学は、体内時計を考慮に入れた栄養学で、それは、ダイエットにも結びつき、生活習慣病の予防にもつながると期待されています。

体内時計は人間がもつ約1日周期のリズムで、そのおかげで日中は活動状態に、夜間は休息状態(睡眠状態)になります。正常に働かせるには、朝に太陽の光を浴び、朝食をとることで体内時計を毎日リセットすることが重要になります。

朝食は英語でブレイクファスト(breakfast)といいますが、これは夕食からのおよそ10~12時間の断食(fast)を破る(break)という意味です。長時間の空腹を経た後に食べる朝食の刺激が、脳と身体を目覚めさせる力になるといわれています。

忙しい朝も、良い朝食習慣を身につけましょう

忙しい朝でも、栄養のバランスを考えて朝食をとることが大切です。ホップ・ステップ・ジャンプで少しずつステップアップして、朝食の習慣を身につけていきましょう。

	和食編	洋食編
<p>ホップ(主食)</p> <p>まず食べる習慣をつけよう。 脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。</p>	<p>(主食)</p>  <p>ご飯にふりかけや佃煮をのせて</p>	<p>(主食)</p>  <p>トーストにジャムやマーガリンをぬったり、チーズをのせて</p>
<p>ステップ(主食+1品)</p> <p>主食だけ食べる習慣のある人は、主菜、副菜、果物、牛乳、乳製品から何かもう1品とると、栄養バランスがアップします。</p>	<p>(主食+1品)</p>  <p>プラスする一品の例 味噌汁、納豆、卵焼き、野菜サラダ等</p>	<p>(主食+1品)</p>  <p>プラスする一品の例 野菜サラダ、牛乳、100%ジュース等</p>
<p>ジャンプ(主食+2品)</p> <p>主菜、副菜、果物、牛乳、乳製品からさらにもう1品加えると、栄養バランスの優れた朝食になります。主食・主菜・副菜のそろった朝食をめざしましょう。</p>	<p>(主食+2品)</p>  <p>さらにプラスする一品の例 果物やヨーグルトをデザートに</p>	<p>(主食+2品)</p>  <p>さらにプラスする一品の例 目玉焼きやハム、ウインナーのソテー</p>

《参考文献》 ○早寝早起き朝ごはんガイド「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

その栄養、あなたの体にしっかり届いていますか？

食べ物は、口から入り食道・胃を通過して腸に届きます。小腸では栄養が吸収され、大腸ではその残ったカスから水分を取り除いて便を作っています。

腸がきちんと働いていないと、せっかく健康に良いからと摂取した栄養も上手に吸収することができなったり、余分なカスが排泄されずに溜まってしまったりすることがあります。

腸に住む腸内細菌は、大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分類されます。それぞれ2：1：7の割合で住んでいるのがちょうどよいバランスですが、悪玉菌の割合が高くバランスが崩れてしまっている人もいます。

自分の腸内細菌のバランスが良いかどうかは、毎日出す便から観察できます。ブリストルスケールを参考に、毎日の食事が自分に合っているかどうかを確認してみてください。

ブリストルスケール

～形・硬さ・色で便を観察しよう～

①		便秘傾向	コロコロ便 硬くてウサギの糞のような便
②			硬い便 短く固まった硬い便
③		正常な便	やや硬い便 水分が少なくひび割れている便
④			普通便 適度な柔らかさの便
⑤			やや軟らかい便 水分が多く非常に軟らかい便
⑥		下痢傾向	泥状便 形のない泥のような便
⑦			水様便 水のような便

善玉菌を増やす食べ物

- ・ヨーグルト、乳酸菌飲料、発酵食品（納豆、キムチ、チーズなど）
→善玉菌を摂取できます（プロバイオティクス）
- ・食物繊維、オリゴ糖
→善玉菌のエサになります（プレバイオティクス）



私のおすすめの食材はプルーン

プルーンは不溶性と水溶性の2種類の食物繊維がバランスよく含まれています。また、美肌に効果があるビタミンEも含まれているので、プルーンを食べて腸内も肌もきれいにしちゃいましょう！



腸を元気にするマッサージ

その1

両手を重ね、親指がへその上に来るようにし、手のひら全体をおなかに密着させ、円を描くよう手のひら全体に力を入れる。時計・反時計回りでそれぞれ5回ずつ行う。



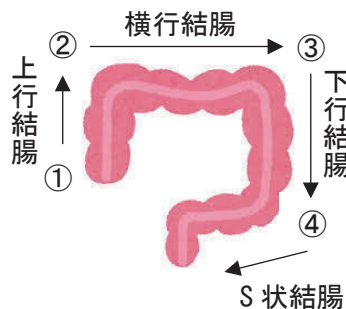
へそ

Point!

写真の状態息を吐きながらゆっくりと力を入れていきましょう

その2

手のひらを下にし両手を重ねて、手のひらを使っておなかをゆっくり5回さする。



- ①息を吸いながら右の太ももの付け根から上に向かって
- ②息を吐きながら横へ
- ③息を吐きながら下へ
- ④息を吐きながらへその真下あたりに向かって

大腸をイメージして行おう！



私の食にまつわるエピソード ※個人の体験によるエピソードを寄稿して頂きました

Episode 1

「医者とキウイフルーツ」、あるいは「マリンスポーツと納豆」の関係について、と言われてすぐわかる人は食べ物に相当苦勞している人かもしれない。私は果物が好きでよく食べるのですが、最近キウイフルーツを食べるときに口がチクリとして、食べられなくなった気がしていた。これまで普通に食べていたのに、なぜか？実は、ある作業をするときにゴム手袋をしていたのである。お医者さんが天然ゴムの手袋をすると、ラテックスという物質がアレルギーとなり、キウイフルーツと反応して食物アレルギーを引き起こすことがあるということを知り、自分の身に起きたことに納得。また、マリンスポーツでは、クラゲに刺されたときに生ずる物質が納豆との食物アレルギーを引き起こす原因になるらしい。人によっては、小麦、卵、大豆、牛乳、甲殻類など食べられないものがあり、間違っただと食べてしまうと危険なときもある。気をつけたいですね。

Episode 2

単身赴任を終えた夫が、その間に増えてしまった体重をもとに戻そうと、何となく話題になっていた16時間ファスティング（1日の内8時間間に3食を済ませ残り16時間は断食する法）を始めたのが1年半程前。夫一人で始めるのも可哀そうで、お付き合いで私も一緒に始めました。3か月程過ぎた頃、体重の減少はほんのわずかでしたが、体が軽く集中力が上がって仕事効率が良い、それにお通じが良く出ていることに気が付きました。今までどちらかというと便秘傾向だったのが、多い時には毎食後お通じがあるようになっていました。ただ、ダイエット目的で始めた肝心の夫はというと、体重も減ったり増えたりの繰り返しで、この方法は夫には合っていなかったのかもしれない。

最近知り合ったパーソナル腸活コーチの方は、ご自分の腸内細菌を調べて、自身の体にもともとビフィズス菌が存在しないことを知ったそうです。もともとない菌を摂っても、それはその人には効果が薄いとの話を聞き、どんなに体に良い、効果的と言われているものでも、万人に効くものはなく、人それぞれだということに改めて感じました。まずは自分の体としっかり向き合い、対話をしながら体調を整え健康で過ごしていきたいと思っています。

Episode 3

私は趣味で梅干しづくりをしています。戦争中は出征するときに一番年月の経った梅干しを食して戦場へ向かったそうです。テレビで350年（徳川家将軍の時代）も経った梅干しのことが放映されていました。梅干しの周りに白い結晶のようなものがついていたので、塩の塊だと思いましたが、長年の時が経った結果、梅干しの回りにコラーゲンが浮き出てきたそうです。1粒数千円、フルーティな味がするそうです。昔は冷蔵庫もなかった保存食の食生活の知恵が現代に脈々と受け継がれているのを感じました。疲労回復、滋養、殺菌作用もあり、日本食の誇れる素晴らしい食品だと思いました。

Column !!

香害って知っていますか？～その香りに困っている人がいるかも～

洗剤や柔軟剤、化粧品、香水など、良い香りがする製品がたくさんあります。しかし、その香りの元となる成分によって様々な健康被害（頭痛や吐き気など）が誘発されることがあります。香りがある製品を使用するときは、用法・容量を守り、過度な香りにならないよう配慮をお願いします。

この『いんざい健康づくり』は、市役所・保健センター・公民館等に設置している「健康情報コーナー」に置いてありますので、ご自由にお持ちください。

また、市のホームページでも公開しています。

