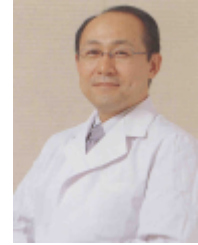




よこがわ内科 循環器科クリニック
西区横川町2丁目7-19 横川メディカルプラザ2F
Tel : 082-294-8811
Fax : 082-294-8812
E-mail : a.shimohara@senoriver.com
URL : <http://www.senoriver.com/yokogawa>



医院長 下原篤司

2007年 2月 よこがわ健康だより No.51

今月の話題

【牡蠣】

冬の味覚の代表格として知られる牡蠣。

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれる食材。牡蠣にはタンパク質・ビタミン・ミネラルなどの栄養がたっぷり含まれています。中でも、亜鉛の含有量はトップクラスです。亜鉛は細胞の生成、成長に必要なミネラルです。亜鉛が足りないと、味覚障害や免疫力の低下にもつながります。また、牡蠣のうまみ成分はグリコーゲンやタウリンなどです。グリコーゲンはスタミナ源となって**疲労回復**の効果があります。タウリンは体内の解毒作用を担う肝臓の働きをアップして体調を整え、**コレステロール値の改善**にも役立ちます。このタウリンには、必須アミノ酸といって、体内で合成できないアミノ酸のひとつです。牡蠣には、タウリンをはじめとする必須アミノ酸が、バランスよく含まれています。

訪問看護 ステラ

メタボリックシンドローム予防には 鰯がお勧め

年末年始の食生活もさることながら、近年の日本の食生活は脂分の多い食事、極端な味付けのものがありふれ、欧米化となりつつあります。

この時期、日本には節分と呼ばれる行事があります。その中でも鰯は鬼を追い払うという意味で、西日本では冬の枝に鰯の頭を刺し、戸口に立て、魔よけとする風習があります。もちろん立てるだけでなく、食すこともします。その鬼を追い払うという鰯、人間には肝臓を強化してくれたり、中性脂肪を低下してくれたり、さらには脳細胞・視神経を活発にしてくれたりする等の効用があります。今年の節分はそういった効用がある鰯を食べ、生活習慣病を防ぎましょう！！

デイケア ステラ

今年の2月は閏年（うるうどし）です。

ところで、閏年のルールについてご存知でしょうか？

4年に一回と言うだけでは不十分なのです。
まず

- ・ 4で割り切れる年が閏年です。
- ・ ただし、100で割り切れる年は閏年ではありません。
- ・ しかし、400で割り切れる年は閏年です。

これらの条件で閏年は決まっています。

地球が自転することにより1日が決まり、太陽の周りを公転することにより1年が決まります。1回の公転が365日ではなく、正確には365.2422日です。この小数部分を調整するのが閏年です。

