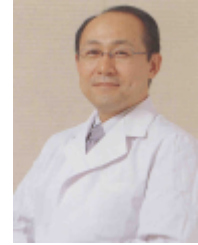




よこがわ内科 循環器科クリニック
西区横川町2丁目7-19 横川メディカルプラザ2F
Tel : 082-294-8811
Fax : 082-294-8812
E-mail : a.shimohara@senoriver.com
URL : <http://www.senoriver.com/yokogawa>



医院長 下原篤司

2008年3月 よこがわ健康だより No.52

今月の話題

冬の青菜野菜



冬になるとおいしくなる、ほうれん草・小松菜・春菊などの青菜類。最近では一年中いつでも手にする事が出来るようになりました。でも、旬は、寒～い冬！葉物野菜は甘みが増して、1番おいしい時期なのです！しかも栄養満点！風邪をひきやすいこの時期、健康を守る為に、意識して食べたいものです。ほうれん草・小松菜・春菊3種類の青菜に共通して多く含まれている栄養素は、カロチン（カロテン）です。カロチンは抗酸化作用があると言われ、発ガン性物質の毒性を軽減して、がん予防に効果が期待できるほか、動脈硬化を防ぐ作用もあるとされています。またカロチンとビタミンCの相乗的な効果で、肌荒れ防止、かぜ予防にも有効です。

ビタミンの他にミネラルも豊富で、カルシウムや鉄など、不足しがちな栄養素を豊富に含んでいますので、野菜不足だと感じた時など、特に意識して摂っていただきたいものです。

訪問看護 ステラ

ダイエットに焼きバナナはいかが？

近年、デンプンが一度加熱された後で冷やされると大腸の中で「酪酸」、「酢酸」、「プロピオン酸」という3種類の解毒成分を生み出す効力を生み出すことが明らかになってきました。これら三つの成分が肝臓へ吸収されると、脂肪の燃焼を促すことが明らかになってきております。「酪酸」、「酢酸」、「プロピオン酸」の3成分を含む食品で、身近なモノでしかもお腹にたまって満腹感が得られやすいモノはというとバナナがあります。しかもバナナに含まれるデンプンは、加熱しても効果が薄れないという特長があります。そこに目をつけたメニューが、バナナを主食っぽく食べる「焼きバナナ」。バナナの場合、熱を加えてもダイエット効果が薄れないばかりか、むしろ腸のためにはプラス。なぜなら熱を通すことで成分中のオリゴ糖がより小さな分子に分解され、より腸内環境を改善させる働きがパワーアップするからです。

焼きバナナは皮をむいて焼き芋の感覚で（アルミ箔にくるんで）オーブンで焼きます。さらに料理っぽくしたいなら、フライパンに少量のオリーブ油を垂らして、スライスしたバナナを炒めるのもいいでしょう。是非、お試しください。

デイケア ステラ

三月と言えばホワイトデーがあります。

バレンタインデーでチョコレートの贈り物を受けた男性が“お返し”の意を込め、3月14日のホワイトデーはキャンデーを贈る日として、飴菓子業界の全国組織である全国飴菓子工業協同組合の昭和53年の名古屋における総会で飴菓子業界の総意として決議採択されて、全飴協ホワイトデー委員会が組織されたのです。そして2年間の準備期間を経て昭和55年3月14日に第一回ホワイトデーが世に生まれ出たのです。

日本でバレンタインデーの催事が定着するにつれて若い世代の間で“お返し”の風潮が生まれ、これを受けた菓子業界では昭和50年代に入ってから、個々に独自の日を定め、マシュマロやクッキー、キャンデーなどを“お返しの贈り物”として宣伝販売する動きが出るようになりました。この動きをキャンデーの販売促進に結びつけ「ホワイトデー」として催事化したのです。

