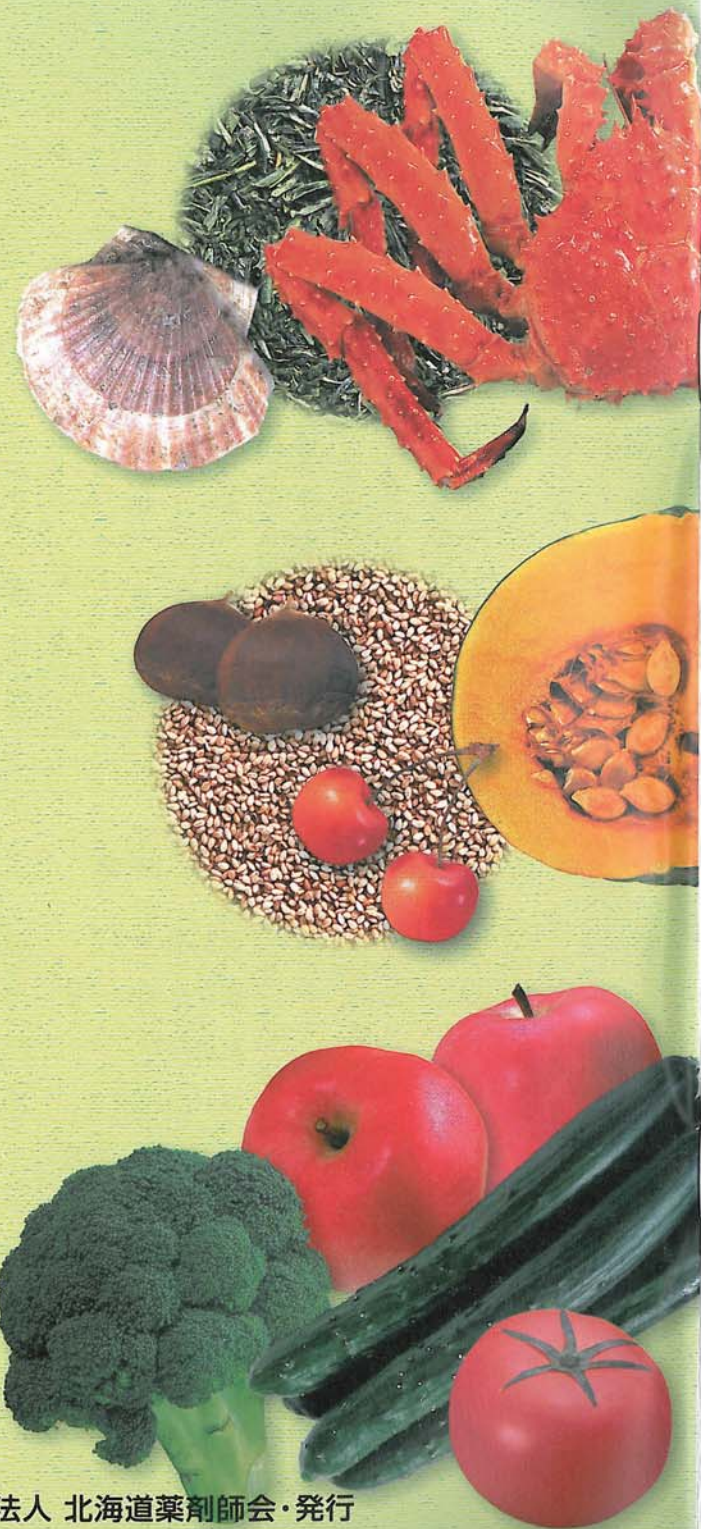


# 食 と 健康

Part

3

薬食同源



健康日本21

社団法人 北海道薬剤師会・発行



## 食と健康 Part3

2003年1月  
社団法人 北海道薬剤師会

【執筆】

松野 和彦・荻野 修  
竹内 伸仁・尾越 和子  
鈴木伊知郎・福田 一美  
星田 文子・横山侯太郎  
佐藤 秀幸・富樫真実子  
日沼 義一(アドバイザー)

<http://www.doyaku.or.jp/>



# はじめに 健康

健康というのはすべての人の願いですが、とりわけ失って初めてそのありがたみを痛切に感じるのではないのでしょうか。

健康の「健」は体のすこやかさを、「康」は心のすこやかさを現すといわれます。すなわち心身ともにすこやかで初めて健康と言えるのです。

日本人の平均寿命も80歳を超えたようですが、何らかの病気で病院などにかかっている人も多いのが現実です。特に増えてきたのがアレルギーと生活習慣病です。高血圧や糖尿病などといった生活習慣病は気をつけることでもかなり予防できます。

普段は健康を意識した生活を送ることはなかなか難しいものです。人はとかく快適さと刺激を求めます。美味しいものをたっぷり食べたい、アルコールが大好き、またタバコが止められない。しかし健康のためを考えると体に悪いことをしないのが大前提です。そして健康の基本は食と運動と休養です。体に良い

## 災いは口から出、 病は口から入る

昔の人はうまいことを言うものですね。ヒトの体は食べ物から作られます。体に悪いものを食べていていい体ができるわけがありません。体にいいものとは何でしょう。

どんなに文明が発達してもヒトは自然界の一部であることに変わりはありません。数十万年に及ぶ長い年月が体に刻み込んだ、朝夕や季節などの自然界のリズムがあります。そのリズムに合わせて自然に生きるのが理にかなっているのです。このリズムに合わせた食生活が薬食同源の基本でしょう。

身土不二というように、ヒトは生きている所で、その時季に取れるものを食べるのが一番自然なのです。昔の人は旬を大切にしてきました。

「石ばしる垂水の上のさわらびの

もえいずる春になりけるかも」

この有名な古歌には季節を大切にし、春を待ちわびた昔の人の心がワラビに託して見事に表現されています。

食べ物とはどんなものでしょうか。この「食と健康」シリーズ①では食べ物と体について、②では食べ物と病気の関係について述べました。この③では薬食同源というところで、食べ物の効果について述べさせていただきます。

## ● ● もくじ ● ●

健康	1	乳製品	17
災いは口から出、 病は口から入る	2	薬になる食べ物	19
旬を食べよう	3	薬膳料理	25
○春	3	食べ物と漢方	29
○夏	5	薬から作られた 医薬品	31
○秋	7	「健康日本21」	33
○冬	9	おわりに	34
○山菜	11		
抗酸化物質	13		
食品の寒熱	15		

食物の栄養素は糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、それに食物繊維があげられます。これらは栄養素として、生きていく上でどうしても必要なものです。

さらに食物にはそれ以外に体を温めたり、冷やしたりする性質があります。また特殊な働きをする薬効のようなものを持つものもあります。

特に香辛料にはこのような作用を持つものが多くあります。

このように旬のものを基本に、食物の性質、薬効を知り、毎日の食事に生かしていくことが大切です。





## 旬を食べよう

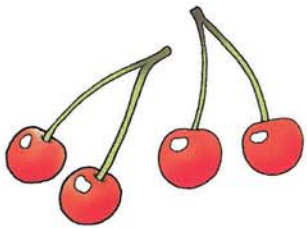
葉食同源の基本に旬があります。食べ物にはおいしくて沢山とれる旬があります。春のニラ、夏のトマト、秋のサンマ、冬のダイコンなどが旬といわれます。

長い年月、自然界のものだけを食べてきたヒトは食べ物のとれる時季と体の状態が調和するようになりまし。ですから旬のものを食べるのが季節の体のリズムにあうのです。逆にいうと季節外のものばかり食べていると体調を崩します。

暑い季節には体を冷やすものが、寒い季節には体の温まるものが旬を迎えます。

また旬のものは生き物の成熟期ですから、おいしいのはもちろん栄養もたっぷりです。

旬のものを食べるのは健康にいいだけでなく、季節の変化を感じる喜びもあります。



## 春

### ニラ

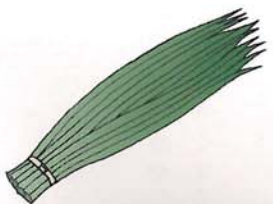
ユリ科の多年草であるニラは非常に生命力が強く、摘んでも摘んでも伸びてきます。しかし軟らかくて美味しいのは春の一番刈りのものです。

最近のニラは臭いが弱くなりましたが、それでもニンニク系の臭いは精がつくと感じさせますし、食欲をわかせます。

ニラにはカロテンを始め、ビタミンC、Eといった抗酸化物質が多く含まれています。ニラの臭いのもとには硫化アリルで、疲労回復に効くビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めます。

ビタミンB<sub>1</sub>の多い豚挽肉にニラの入ったギョウザはいい組合せですね。

ニラは葉が肉厚で濃緑色、葉先に張りがあり、折れていないもので、根元を持った時ピンと立つものが新鮮です。鍋物などでもあまりゆで過ぎないうちにいただきますよう。



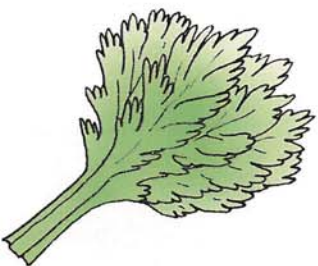
### シユンギク

シユンギクはキク科の一、二年草で葉と茎を食べます。春に黄色い花をつけますので春菊の名があります。関西では菊菜とも呼ばれます。

カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、E、カルシウム、鉄分を多く含み、その量はホウレンソウや小松菜にも匹敵します。

独特の香りはαピネンやベンズアルデヒドなど精油と呼ばれる成分で、咳を鎮め、痰をきり、胃腸の働きを助けます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、美容にいいので女性には特におすすめです。

シユンギクはあくが強いと思われがちですが、新鮮なシユンギクは生でサラダとして食べられるほど。さっとゆでるくらいでいただくのがいいのですが、何よりも鍋物が一番合いますね。



### ブロッコリー

沢山のつぼみが集まったブロッコリーはアブラナ科の栽培品種で、カリフラワーなどと同じキャベツの仲間です。

つぼみは生命の元になる部分ですから、貴重な栄養分がぎっしり詰まっています。β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれていますが、大事なものは葉酸というビタミンが多いことです。

葉酸は体の組織細胞の発育や赤血球や白血球の生成に関与しています。葉酸は不足しがちな栄養素ですので、普段からブロッコリーなどの緑黄色野菜を十分にとりましょう。

調理法は緑色を失わないように熱湯の中に2%くらいの塩を入れ、煮立ったところへつぼみの部分を茎ごと入れて青くゆでます。これをサラダにしたり、おひたし、からし和えなど多くの料理に使います。





## ワカメ

みそ汁の具やサラダ、酢の物など、身近な食材であるワカメは褐藻類の海藻です。ワカメの旬は6月から7月と言われ、この頃のワカメは生で食べると歯ごたえもあり、本当においしいものです。

ワカメは塩蔵などの加工品としても年中食べられますし、手軽な乾燥カットワカメもあります。

ワカメには現代の食生活で酸性に傾きがちな血液をアルカリ性に近づける効果があると言われます。成分のおよそ30%を占める食物繊維のほとんどが水溶性のアルギン酸で、体内のコレステロールの再吸収を抑えたり、ナトリウム（塩分）を体外に出すなどの効果があります。

みそ汁の塩分が気になる時はだしをきかせ、具にワカメをたっぷり入れましょう。特に根元のめかぶにはアルギン酸が豊富に含まれています。



## スイカ

スイカはアフリカ原産のウリ科のつる性一年草です。適度な甘味と水分をたっぷり含み、暑い夏にはなくてはならない果物です。

最近、旭川近郊でとれるデンスケスイカが紅果肉で日持ちが良く、抜群に甘味が強いので人気です。おいしいスイカは軽く叩くと透明な音がするといいます。

スイカの赤い色はカロテノイド系リコピンとカロテンで、甘味の中心は果糖です。アミノ酸のシトルリンやカリウムが多いので利尿作用があり、高血圧の人や腎臓の弱い人には頼もしい味方です。

保存の効く西瓜糖が昔から利用されてきました。風邪で喉が痛かったり、痰がからむ時にも効果的。

## ●西瓜糖の作り方●

- ① 果肉を種子ごと砕いて鍋に入れ、しばらく煮てからガーゼなどで絞ります。
- ② 絞り汁をとり火で焦げないように煮詰め、飴状になれば出来上がりです。
- ③ 消毒した瓶などに入れて冷蔵庫で保存しておけば冬でも利用できます。

## キュウリ

ヒマラヤ山系原産のウリ科一年草の果実です。その96%が水分ということで、その栄養価を考えるとよりは夏の食卓に欠かせない、清涼感そのものの食材としての価値を認めるべきでしょう。

ナスと並んでキュウリの新漬、キュウリもみ、ワカメとの酢の物、そして新鮮なところを味噌をつけて食べるおいしさ。みずみずしさとパリッとした歯ごたえが身上です。

栄養素が少ないといえながらβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが含まれていて、特にビタミンCは生で食べるため、熱による破壊がありません。キュウリに含まれるアスコルビナーゼは空気に触れるとビタミンCを破壊する性質を持っています。

この働きは酸に弱いためキュウリの酢の物、サラダにドレッシングなどは理にかなった食べ方ですね。

キュウリはイボイボが鋭く、触るとチクチクするのが新鮮です。できるだけ触って確かめましょう。



## トマト

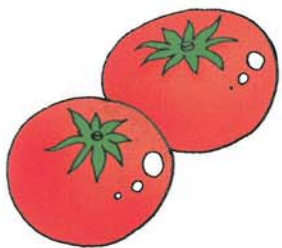
ペルー付近原産ナス科の一年草の果実です。

トマトを水に入れると沈むのと浮かぶのがあります。その差は甘さの違いで、糖度6以上のトマトが水に沈みます。

畑で完熟させたトマトは糖度が高く、完熟前に取り追熟させたものは糖度が低い代わりにビタミンCが多く含まれています。

抗酸化物質であるリコピンやβ-カロテンが豊富なので老化予防や免疫機能を高めるのに有用な果実です。

真っ赤に熟したトマトは生で食べるのが最高ですが、加熱するとうまみ成分のグルタミン酸や糖度が上昇するので煮込みに加えたり、ピューレやケチャップの形で保存して、料理に利用するのいいですね。





## 秋

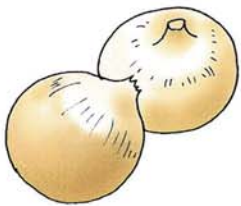
### タマネギ

中央アジア原産ユリ科の多年草で鱗茎を食べます。タマネギはこの家庭にもある食材で、カレーライス・野菜炒め、ハンバーグなどに甘味と独特の味を与えてくれる大切な野菜です。

タマネギのあの刺激と辛みの成分には血液サラサラ効果（血が固まるのを防ぐ）があります。タマネギを切るとその細胞が壊れ、酵素で辛み成分ができ、その成分に血液サラサラ作用があります。

辛み成分は水に溶けやすいので生食するときは軽く水洗いする程度で、長くさらさないほうがいいでしょう。血液サラサラ効果を高めるには切ってから15分位おいて炒めると、酵素がしっかりと働きおいしく効果的に食べることができます。

またビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進する働きもあるので、B<sub>1</sub>の多い豚肉を使った炒めものなどは効果的な料理です。



### ジャガイモ

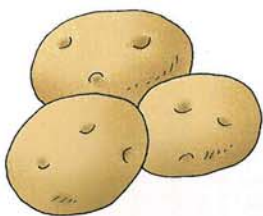
度重なる世界の飢饉を救ってくれた大事な食材であるジャガイモは南アメリカ原産のナス科の根菜です。

寒暖の差の大きい北海道のジャガイモは、甘味がありおいしく、生産量は全国のトップです。

主成分はデンプンですが、ビタミンCも多く、とりわけジャガイモのビタミンCは熱に強いという特徴があります。これはデンプンがビタミンCを包み込んで熱から守ってくれるからです。

ビタミンCは体の粘膜を丈夫にしたり、抵抗力を高める抗酸化物質でもあります。またカリウムも豊富で、体内の過剰なナトリウムを排出する働きがあるので高血圧の人にはおすすめです。

ホクホクさが身上的な男爵はジャガバターや粉ふきイモに、煮崩れしないメークインは、ポトフや肉ジャガなどの煮込み料理に適しています。



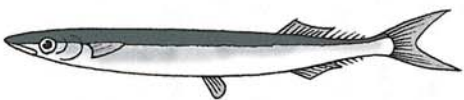
### サンマ

焼くと脂でじゅつと音がする旬のサンマに大根おろしを添えて醤油を垂らす。庶民的で最高の味わいです。サンマは北日本沿岸で大量に捕れるタツ目サンマ科の海水魚で、身に脂がのる秋が旬とされます。

旬のサンマには血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のEPAやDHA、血中コレステロールの上昇を抑制するタウリンが含まれています。このタウリンはアミノ酸の一種で、疲労回復や血圧を下げるなどの働きもあります。

またサンマは皮膚や粘膜の抵抗力を高めるビタミンAや骨を丈夫にするビタミンDなど脂溶性ビタミンが豊富で、これらは脂とともに吸収されますので栄養価もたっぷりです。

新鮮なサンマは体に光沢があり、ウロコがたくさんついています。口先や尾の先が黄色っぽいものはよく脂がのっています。



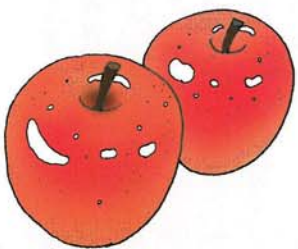
### リンゴ

テーブルの上の一個のリンゴは何かロマンを感じさせる果物です。リンゴはバラ科の落葉高木の果実です。ヨーロッパでは「リンゴを食べれば医者いらず」といわれるほど健康に良いとされています。

リンゴには多くのミネラルの他にペクチンという水溶性の食物繊維が含まれており、便秘の時は水分を吸収して排便を促進し、下痢の時にはペクチンがゼリー状の膜になって腸壁を保護し、乳酸菌などを増殖させて整腸作用を現します。

ペクチンはジャムを作る時に果汁をゼリー状に固めるものとして知られています。またカリウムが多いので血圧の高い人にもおすすめです。

リンゴには肉を軟らかくする作用があるので、カレーなどに入れると隠し味になるとともに肉も食べやすくおいしくなります。



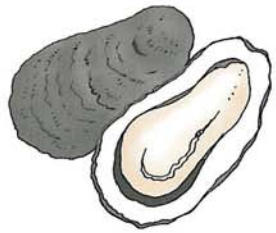


## カキ(牡蠣)

酢の物、フライ、鍋物…何にしてもおいしいカキですが、生のままか殻ごと焼いて身にレモンを絞って食べるのが一番でしょう。そのうまみのもととは豊富なグリコーゲンとグルタミン酸です。

日本ではほとんどが養殖もののマガキです。カキのシーズンは秋から早春ですが、旬は冬と言われます。カキはおいしいだけでなく「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価の高い食べ物です。完全食品といわれる牛乳と比べてもたんぱく質、鉄分、ビタミンなどは勝っています。

最近、味覚障害の原因の一つに亜鉛不足があると言われますが、カキにはその亜鉛が豊富に含まれています。またカキをはじめ貝類にはタウリンが多く、肝臓の働きを助けてくれるので、お酒の好きな人には強い味方でしょう。



## ホウレンソウ

栄養価の高い緑黄色野菜の王様として食生活に欠かせないホウレンソウはアカサ科の、二年草です。一年中出回っていますが、ホウレンソウの旬は冬です。寒い時季にとれるホウレンソウは味にこくがあり栄養の面で夏のものよりすぐれています。

ホウレンソウは鉄欠乏性貧血に効果があることも知られています。鉄分の含有量が高く、しかも造血作用に必要な葉酸、ビタミンC、そして見たとおり葉緑素もたっぷり含んでいます。その他β-カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、カルシウム、カリウムも豊富です。

ホウレンソウはシュウ酸という成分が含まれ、アクが強いのでゆでて水にさらす必要があります。

葉菜は生のときはかさばって量が多いのですが、ゆでるとぐつと減ってたくさん食べることができます。おひたし、煮びたし、ごま和えなどにしてどんどん食べましょう。

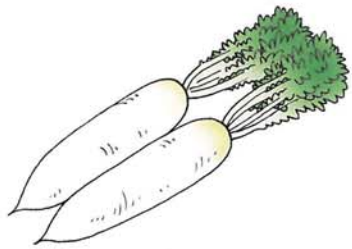


## ダイコン

アブラナ科の一、二年草根菜であるダイコンは食事の主役ではありませんが、ダイコンのない食卓はさびしいですね。焼き魚におろし、お正月にはなます、おでんの具、そしてたくあんといたるどころにダイコンはひっそりと、しかしその場をしつかりと持っています。

根にはジアスターゼなどの消化酵素やビタミンC、食物繊維。みそ汁に入れるとおいしい葉にはビタミンA、C、カルシウム、葉緑素といった体力や抵抗力を高める成分がたくさんあります。

一本のダイコンでも、葉に近い方は辛みが弱く、真ん中は甘味が強く、先端は辛くなっています。おろしにはビタミンCが多い上のほうを、煮物には真ん中を、先端はみそ汁の具や薬味に使うと効果的です。

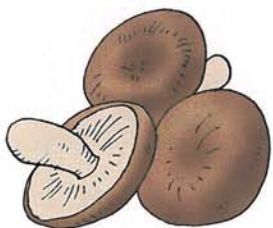


## シイタケ

キノコは一般においしいものが多く、魅力的な食材ですが、とりわけシイタケは特有のうまみと香りが身上了です。このシイタケのうまみのもとにはグルタミン酸で、コンブのグルタミン酸、かつお節のイノシン酸とならんで三大だしのもとです。

シイタケの栄養上一番優れているのはビタミンDが多いことです。ビタミンDは日本人の食生活で不足しがちなカルシウムの吸収に必要なものです。シイタケに含まれるエルゴステリンは紫外線に当たるとビタミンDになりますので、調理の前に一時間ほどカサの裏に太陽を当てるといいでしょう。

またシイタケには血圧を下げたり免疫力を高める働きがあると言われますので、鍋物や煮物、麺類のタレなどおおいに利用しましょう。干しシイタケは水かぬるま湯に数時間から一晩かけてゆっくりもどすとおいしいだしが出ます。





## 山菜

北国の長い越冬生活から解放されると、やがて爛漫の春―山菜取りの季節を迎えます。ワラビ、タケノコ、フキと野山は春の味覚でいっぱいです。山菜は一般にアクが強いのですが、特有の香りと味と季節感で食事を盛り立てる名脇役です。

### フキノトウ

春一番の山菜はフキノトウではないでしょうか。雪の割れ目から緑色の小さな塊を見つけると春がきた喜びで嬉しくなります。フキノトウはキク科の多年草フキの花茎の蕾です。野菜として食べるフキは葉柄です。

フキノトウはフキの味や香りとはまた違い、その特有の苦味と香りはまさに早春のシンボルです。できるだけ小さく蕾の固いものをとり、てんぷらにしたり、生をみじん切りにしてみそ汁に入れたりしますが、みそに練りこんだフキみそは保存もきいて長いこと楽しめます。

### タラノキの芽

ウコギ科の落葉低木タラノキは全体が大小のとげでおおわれていますが、早春の若芽はまだとげが軟らかく北海道ではタランボと呼ばれています。山菜の王様と言われるだけあり独特の風味があつておいしく、最近では乱獲され、貴重なものになりました。食べ方としてはさつとゆでてゴマ和え、クルミ和え、酢の物、または衣をつけててんぷらにすると香りが一段と引き立ちます。

若芽は枝の先につきますが、それを採ってもまた二番目の若芽がきます。その二番目の芽も採ると木は枯れてしまいます。山菜は取り尽くさないようにしましょう。



### ウド

ウコギ科の多年草で日当たりの良い斜面によく生えます。春、土から30cmくらい出た若い太い茎を少し深めに掘って採ります。最近ではフキのように栽培された白いウドが売られていますが、山で採れるウドは色も濃く、野性的な臭いが特徴です。

ウドの魅力はその臭いと苦み、シャキシャキした歯ざわりが身上です。生で、またはさつとゆでてサラダ、酢の物、あえ物などが一般的でしょう。しかし生で皮をむき、みそをつけて食べるのが一番おいしいウドを生かした食べ方ではないでしょうか。

少し変わった食べ方でもいいのは茎の皮で作ったキンピラと、まだ十分開かない若い葉のてんぷらです。これはウドの本体を食べるよりもっとおいしいかもしれません。



### ヨモギ

キク科の多年草で北海道の野山ではいたるところに生えていて、夏には1mくらいの高さになります。

ヨモギの食べ方というと何と言っても草餅でしょう。早春に若い茎葉を採ってゆで、刻んですり鉢でついたものを餅の中に混ぜていきます。その濃い緑の餅を食べると甘いあんと共にキク科植物特有の香りが口の中に広がります。北海道では五月のこどもの日あたりがその時季でしょう。端午の節句と結びついた季節の食べ物です。

夏に緑の葉を集めて乾燥し、袋に入れて棒で叩くと葉の裏の毛が分離してとれます。それを集めたものがモグサです。また乾燥した葉を風呂に入れると良い香りとともに体が温まります。





# 抗酸化物質

## 活性酸素

ヒトは呼吸をすることで酸素を取り入れ、これを血液中に取り込み全身の細胞に配り、細胞はその酸素を使って種々の化学反応をおこし、生きるためのエネルギーを得ています。しかし、体が酸素を使う過程で、この酸素が通常よりも反応性の高い「活性酸素」というものに形を変えることがあります。活性酸素に変わると体の組織や遺伝子を傷つけるようになり、これががんが発生したり、動脈硬化が促進され、老化が進行します。

活性酸素は不安定なので、他から電子を奪って安定した状態になりますが、奪われた方は酸化され、自ら不安定な活性酸素となり、他を酸化しようとして、これが連鎖反応となって続きます。

急に過激な運動を長時間したり、強く日焼けをしたりすると活性酸素が通常の量を超えて大量に作られますが、たばこの煙や車の排気ガスも原因になると言われています。



## 抗酸化物質

このような活性酸素による酸化を防ぐのが抗酸化物質で、食物の中には抗酸化物質を含むものがあります。抗酸化作用が強いと言われているのはビタミンA（カロテノイド類）、C、Eなどですが、その他にもポリフェノールなどいくつかの物質が知られています。これらは緑黄色野菜、果物、種実類、穀類の胚芽、ハーブや香辛料に多く含まれています。

### ビタミンE

脂溶性であるビタミンEは体内で自ら活性酸素により酸化を受け、ほかのものが酸化されるのを防ぎ、酸化の連鎖反応が起きるのを防ぎます。

### ビタミンC

水溶性であるビタミンCは体内の活性酸素を直接除去しますが、酸化されたビタミンEに作用して元の正常なビタミンEに戻します。

このことからビタミンEとCは一緒に摂ったほうが効果的です。

## カロテノイド

動植物に含まれる黄く赤色をした物質です。自然界には多くの種類があり、一部は体内でビタミンAに変わります。

- β-カロテン      ニンジンなど
- リコピン      トマトやスイカ
- ルテイン      トウモロコシやほうれん草
- フコキサンチン      海藻類
- カプサンチン      パプリカ
- アスタキサンチン      エビやカニ、サケ

これらの中でもβ-カロテンの作用が優れていると言われています。

## フラボノイド

植物中にある黄色の色素のフラボノイドはポリフェノールの一種で多くの種類があります。水溶性と脂溶性の中間の性質を持っていて脂溶性のビタミンAやE、水溶性のビタミンCとは違う作用の仕方で抗酸化作用を現すので、独特の存在価値があるといわれます。

## ● 主な抗酸化物質含有食物

ビタミンE	果物、植物油脂、ナッツ類 緑黄色野菜
ビタミンC	野菜、果物
カロテノイド	緑黄色野菜、藻類
グルタチオン	ほうれん草、ブロッコリー 豚肉
フラボノイド	タマネギ、ブロッコリー フラボノール類 イソフラボン類 カテキン類
クロロゲン酸	コーヒー豆、大豆
オリザノール	米ぬか
セサミン	ゴマ種実
香辛料成分	クローブ、生姜、ローズマリー セージ、タイム、ウコン
フィチン酸	豆類、穀類、イモ類



# 食品の寒熱

食品にはヒトの体を温めてくれたり、ほてりを冷ましてくれるものがあります。またご飯のようにどちらでもない平性のもものもあります。これら食品の寒熱の性質を知り、食事に生かすことは健康を維持したり、病気を治療する上で大切なことです。

**【温性】** 体を温める

酢、ピーマン、エビ、牛肉、羊肉、ネギ、紫蘇、酒、山椒、コシヨウ、生姜、ニンニク、唐辛子

**【温性】** 体を温める

クルミ、クリ、もち米、ギンナン、タマネギ、ニラ、カボチャ

**【寒性】** 体を冷やす

ビール、西瓜、ミカン、柿、ナシ、バナナ、カニ、ソバ、コンニャク、バイナップル、緑茶

**【寒性】** 体を冷やす

セロリ、キュウリ、トマト、ナス、春の山菜類 (タケノコ、ワラビなど)

**【平性】** 常食に適するもの

タマゴ、ブドウ、イカ、小豆、キャベツ、牛乳、カキ、シイタケ、大豆、食パン

**【平性】** 常食に適するもの

サトイモ、ジャガイモ、白米、サツマイモ、トウモロコシ



## 乳製品

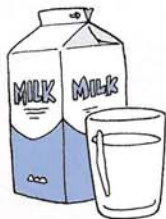
### 牛乳

牛乳は卵に次ぐ完全食品といわれ、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを豊富に持っていますが、食物繊維は無く、鉄も少ないという点を考慮して食材の組み合わせをするといでしょう。

そうはいっても抜群の栄養食品であるのは間違いなく、毎日の食事にぜひ取り入れたいものです。体の弱い人、食事が十分取れない人はより積極的に取りましょう。

牛乳にはカルシウムがたくさん（200 mL 中 200 mg）含まれ、また、牛乳の一番の特色としてCPP（カゼインホスホペプチド）というカルシウムの吸収をよくする物質も含まれているため、非常に優れたカルシウム補給源となります。

カルシウムはリン酸と結びつくと吸収されにくくなりますが、CPPはカルシウムと軽く結合し、リン酸との結合を防ぐことで消化管から吸収されやすくなります。



### チーズ

動物の乳に乳酸菌を入れて発酵させて固まらせたのがチーズです。200 mLの牛乳から20gのチーズができます。

牛乳のほとんどの栄養を濃縮してできたものですからとても栄養価が高く、特にチーズはカルシウムが豊富で、牛乳以上にCPPが多く吸収が良くなっています。カルシウムは骨のもとになるほか、筋肉や神経の働きにも影響を与えます。

チーズは発酵食品ですので下痢を起こす乳糖が少なくなり、牛乳を飲めない人も食べられます。

その上保存もきき、独特の臭いと味があり、慣れるととてもおいしいものです。特にワインとの組み合わせは抜群です。

チーズにはチラミンという交感神経を刺激して元気づける物質が含まれていますので、落ち込んでいる時はワインとチーズなどが良いでしょう。



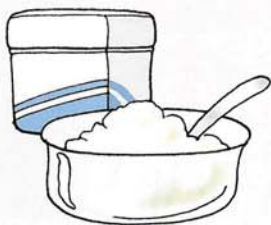
### ヨーグルト

デザートとして大人にも子供にも人気のあるヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵させることで糖から乳酸を作り、この乳酸が牛乳のたんぱく質を固まらせてできたものです。あの半固形の状態で牛乳に無い酸味も乳酸によるものです。

ヨーグルトは健康に良いと言われますが、それは牛乳の栄養と乳酸そして乳酸菌の働きによるものです。

牛乳の栄養成分が乳酸菌の働きで消化吸収されやすくなっており、さらに乳酸および乳酸菌が腸内の環境を良くして悪い菌の繁殖を抑える一方、良い菌であるビフィズス菌の繁殖を助けることで優れた整腸作用を現します。病気に対する免疫作用を高める働きもあり骨や歯も丈夫にします。

ヨーグルトには血圧を下げる働きがあるとも言われています。

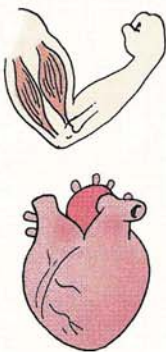


## 筋肉は第二の心臓

運動をすると酸素を大量に消費します。過激な運動はそのとき活性酸素を作ります。だから運動はしないほうがいいと思っている人もいるようです。

運動を行う筋肉は体の中で体重の約半分を占める最大の臓器で、第二の心臓と言われます。筋肉を適度に動かすことはその中にある血管、リンパ管を刺激してマッサージをすることになります。これにより血液循環は非常に良くなります。

血液循環が良くなると血圧は下がりますので、脳梗塞や心筋梗塞の危険性を少なくすることができます。食事に酸化作用のあるものを取り入れ、適度な運動をすることは健康のために非常にいいことです。





# 薬になる食べ物

現在のように有効な医薬品の無かった昔、ヒトは自然界の中から病気を治したり、予防したりするものを見つけて利用してきました。その中には食べ物もありました。それはお年寄りから若い人へと伝えられ、その中には現代科学で説明のつくものも多くあります。

## 夜盲症にーウナギ

「土用の丑の日にはウナギを食べよう」と言っただけは平賀源内と言われていますが、ウナギにはビタミンB<sub>1</sub>やたんぱく質、脂質など夏ばてに有効な成分が含まれています。

特にビタミンAが多く、皮膚や粘膜の機能を正常に保つ作用に優れていますので、皮膚の荒れやすい人、膀胱炎などがおきやすい人にはおすすめです。もちろん夜盲症や眼球乾燥症にも効果があります。



## 気分は青空ーシソ

なんとなく気持ち晴れない、憂鬱なときにはシソシロップに氷を浮かべて飲んでみてはいかがでしょう。きれいな赤紫の透明な液体にえもいわれぬ香り、甘いシロップを一口飲んだだけで気分はもう爽快です。それもそのはずシソはうつに使う漢方薬・半夏厚朴湯の主要な成分です。

シソは中国南部原産の一年草で、日本には八世紀、奈良時代に渡来したと言われます。

シソは日本料理、特に刺身のつまとしてなくてはならないのですが、これは単なる彩りだけでなく、中毒の予防の意味がありますので残さずに食べましょう。

漢方ではシソの葉を紫蘇葉といい穏やかな風邪薬の香蘇散などにも使われています。現代的に見ると殺菌、防腐、解熱、解毒作用が知られています。最近ではアレルギーを抑える作用もあると言われています。



## 一服のお茶は健康の秘訣ー緑茶

忙しい仕事のあいまの一杯のお茶は、疲れた気持ちにくつろぎを与え、更なる仕事へ元気を与えてくれます。

緑茶は中国原産ツバキ科の常緑の低木・チャの葉の新芽をつみとり、短時間蒸してからみ、乾燥させたものです。同じチャの葉を半発酵させたものがウーロン茶、十分発酵させたものが紅茶です。

緑茶にはカテキン、カフェイン、テアニン、ビタミンC、フッ素、亜鉛などが含まれています。テアニンはアミノ酸の一種で緑茶のうまみのもとです。独特の渋み成分のひとつであるカテキンは優れた抗菌作用があるほか、血液中の血小板が集まって血栓ができるのを防ぐ効果があると言われています。

静岡や鹿児島など、お茶の産地では他の地域よりがんによる死亡率が低いと言われます。お茶をおいしく飲んで健康に役立てましょう。



## 疲労回復のエキスーニンニク

古代エジプトの労働者は毎日のようにニンニクを食べ、過酷な労働に耐え、壮大なピラミッドを造り上げたと言われます。

ニンニクはユリ科多年草で鱗茎を食べます。ニンニクというとまず思い浮かべるのがあの強烈な臭いでないでしょうか。包丁で切られると細胞が破壊されて生じるのがアリシンというたんぱく質、これが臭いのもとです。体内でアリシンはビタミンB<sub>1</sub>と結合し、活性持統型のアリチアミンになり、疲労回復にすばらしい効果を発揮します。

また、アメリカ国立がん研究所が発表した抗がん効果が期待される食品、デザイナーフーズの最上位に位置するほどニンニクは高い評価を受けています。

このほか殺菌作用、抗血栓作用、血中のコレステロールを低下させる作用など多くの効果が言われます。しかし刺激が強いため生でたくさん食べるのは避けましょう。





### セサミンが効くーゴマ

ゴマ科の一年草で種子を食用にします。ゴマ油は特有の香りが食欲をそそるだけでなく、揚げ物に何回使っても傷みにくく、酸化されにくいものとして知られています。

ゴマはリノレン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸、セサミンやセサミノールなどのゴマリグナン類、ビタミンE、そして多くのミネラル、アミノ酸など有効成分の固まりです。

体内が酸化されるときびるように老化が進みますが、ゴマにはこの酸化を強力に防ぐゴマリグナン類(抗酸化物質)が豊富に含まれていてビタミンEとともに老化を抑制します。

元気を出させる物質としてセロトニンがありますが、ゴマにはその原料になるトリプトファンが含まれていますので、毎日の食事に活用しましょう。

ゴマは硬い殻で包まれているので、食べる直前に炒ってから、すって使うのが効果的です。



### 貧血にはやっぱりレバー

豚、牛、鳥の肝臓はビタミン、ミネラルなど栄養価が高く、特に体の抵抗力を高めるビタミンAや疲労回復に役立つビタミンB群が豊富です。

しかしレバーと言えは貧血にいい鉄の宝庫。しかも植物に含まれる鉄と違い、レバーなど動物性の鉄はヘム鉄といって、赤血球の成分・ヘモグロビンになりやすい鉄です。

そして鉄はビタミンCの存在で吸収が促進されるので、野菜と一緒にとるのが効果的です。特にレバーはレバーの臭いも抑えられるので合理的な料理です。

レバーに含まれる脂肪酸と血液に含まれる鉄分が加熱によって臭いのもとを生みだします。

レバーの臭いが苦手な人は加熱する時間を少なくして、臭いを出す前に仕上げればよいでしょう。



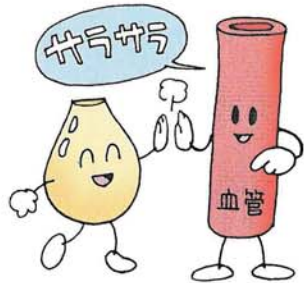
### 心臓にいいーラッキョウ

福神漬とともにカレーライスにつきもののラッキョウは中国原産のユリ科多年草の鱗茎です。ユリ科にはニンニクやネギなど臭いの強い個性的で薬効のあるものが多いのですが、ラッキョウも漢方では狭心症的な症状に使われる代表的な生薬です。

神農本草経という漢方の古典には体を温め、身を軽くして飢えず、老に耐えると書かれています。

現代栄養学的な見方をする、硫化アリルという成分が含まれていて疲労に効くビタミンB<sub>1</sub>を活性化してその吸収を高めるとともに、病原菌などに対する免疫機能を高めるとされています。

一方、血液をサラサラにして循環を良くし、食欲増進、冷え性緩和、利尿作用もあり、カレーだけでなく、毎日の食事にも添えてみてはいかがでしょう。



### 体にうるおいをーヤマノイモ

ヤマノイモ科ナガイモの根茎で、すったトロ口をご飯にかけて食べるのは昔ながらの庶民的な食べ方です。ヤマノイモは漢方では山薬といい、有名な八味地黄丸にも配合されています。

ヤマノイモは消化を助け、虚老を補い、気力を増し、筋肉を強めると古書に書かれています。要は体に潤いを与え、強壮作用が優れているということです。女性や年配の方には特に有用です。

栽培種のナガイモには、水分を多く含むナガイモや、たんばく質を多く含むイチョイモ・ツクネイモに大別されます。山に自生するものは自然薯といい、糖質とビタミンCが多く含まれています。

ヤマノイモはなんと言ってもその独特の粘りが最大の特色ですが、ヤマノイモにはデンプンとそれを分解するジアスターゼなどの消化酵素が含まれていますので生のままで食べられるのです。





### 栄養補給のエースータマゴ

タマゴはたくさんたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素を含んだ完全食品といわれますが、特にたんぱく質のもとになるアミノ酸のバランスが良く、「アミノ酸スコア」という数値は満点の100となっています。

このようにタマゴはその滋養強壮作用を誰もが知っていますが、自身には免疫作用を持つグロブリンや炎症を鎮めるリゾチームという物質が含まれていますので、多くの病気に対して抵抗力を高め、回復を早めます。

一方、卵黄のほうには抗酸化作用のあるビタミンAや不飽和脂肪酸のオレイン酸が豊富に含まれています。またレシチンという物質が含まれていて、脂と水を混ぜて乳化させる働きがあり、マヨネーズなどさまざまな料理に利用されます。

タマゴにはビタミンCが無いので食事の時には野菜や果物を添えるとバランスが良くなります。



### ビタミンB<sub>1</sub>が抜群ー豚肉

肉類の中でも生産量、消費量とも多く、日本人が好んで食べる豚肉。最近は鹿児島県の黒豚や帯広の豚丼が人気とか。

豚肉は食物の中でもビタミンB<sub>1</sub>が多い代表的なものです。ビタミンB<sub>1</sub>は神経伝達や糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。運動量の多い人やストレスの溜まりやすい人にはおすすです。

豚肉というとなぶらみ・ラードが気になりますが、悪玉といわれるLDLコレステロールの割合はそれほど多くは無いようですが、気になる人は少し除いて食べるというでしょう。

長寿県といわれる沖縄では豚を鼻の先から尻尾まで食べるそうですが、かの地では豚肉を長時間煮て、浮いた脂をこまめにすくって捨て、脂のあつた部分はほとんどゼラチンになっているそうです。



### 肝臓の疲れにーシジミ

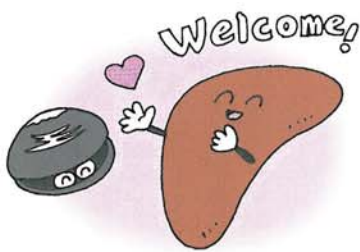
みそ汁にするとおいしいシジミは淡水にすむシジミ科の貝です。ですから調理する前に行う砂だしは真水につけます。

庶民的な食べ物であるだけでなく、鶏卵に匹敵するほど必須アミノ酸をバランスよく豊富に持っており、しかもビタミンB<sub>12</sub>や鉄分も多いので、レバーの苦手な人の貧血対策に最適です。

シジミは昔から黄疸の特効薬と言われてきました。黄疸は肝臓の働きが悪くなると現れますので、言い換えるとシジミは肝臓の働きを良くする食べ物ということができます。その中心になるのはタウリンとアミノ酸です。

シジミのうまさのもとはこのタウリンと旬が増えるコハク酸です。

お酒の翌日はシジミのみそ汁がいいようですね。



### 花からの贈り物ーハチミツ

瓶に入った金色の液体ーハチミツは昔から豪華な味覚を我々に与えてくれました。

ハチミツはミツバチが花から集めた蜜を巣の中に蓄えたものです。ですから蜜源になる花の種類によって色や香、味が違います。これがハチミツを味わう楽しみの一つでしょう。

ハチミツにはブドウ糖、果糖、オリゴ糖などの糖類のほか、各種のビタミン、ミネラルが含まれていますので、栄養価が高いのは当然ですが、免疫機能を高めたり、ホルモン様の作用もあります。

特にそれだけを食べつづけることにより、女王蜂となり、卵を長期間産み続けるものになるローヤルゼリーの効果は、医薬品としても認められています。またミツバチが集めた樹脂と唾液をもとに作ったプロポリスには殺菌作用や細胞活性化作用もあり、天然の抗生物質と言われます。





# 薬膳料理

健康の基本は毎日食べる食事の良し悪しです。中国では古代より薬(医)食同源という考えがありました。体の元になる食べ物が自分に合っているかどうかは健康に大きな影響を与えます。漢方は中国で生まれ発達した医療ですが、この漢方薬の原料である生薬を料理に生かしたのが薬膳料理です。生薬や食べ物にはそれぞれ寒熱、燥湿などの性質があります。寒熱とは体を温めたり冷やしたりする性質であり、燥湿とは体の余分な水分を取り除いたり、逆に潤いを与えてくれる性質です。

## 風邪の引きはじめに…ねぎと生姜の葛スープ

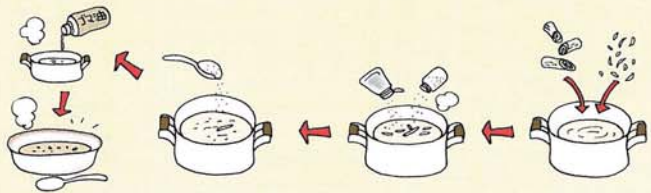
ねぎと生姜はどちらも体を温め発汗させることでかぜの引きはじめに効果的です。葛粉はとろみをつけることで保温効果を高めてくれます。

### ねぎと生姜の葛スープ

●材料 鶏スープ…カップ5 ねぎ…1本  
生姜…親指大1 にら…1束  
くず粉…小さじ2  
塩・コショウ・ごま油…適量

#### ●作り方

- ① 鶏スープに刻んだ生姜とねぎのざく切りを入れ煮る。
- ② にらを加えひと煮たちしたものに塩、コショウで味付けする。
- ③ くず粉でとろみをつける。
- ④ ごま油を少々入れて仕上げる。



体の冷えやすい人には温めてくれるものを、皮膚の乾燥しやすい人には潤いを与えてくれるものが合います。

また虚弱体質の人には体力をつけてくれるようなものが、貧血ぎみの人には血を補ってくれるようなものが、コレステロールが多い人にはそれを取り除いてくれるようなものが必要なのです。

このような効果のあるものを料理に取り入れて食べることから健康になりましょう。

なお、生薬類は漢方を扱っている店で買うことができます。

## 食=薬



## 冷え性に…当帰入り羊肉の煮込み

体を温める効果の高い羊肉、当帰(とうき)を中心に生姜、長ねぎなどをあしらった薬膳で、漢方にも同じような処方があります。特に当帰は女性に使うことの多い生薬で、生理不順や冷え性に効きます。

### 当帰入り羊肉の煮込み

●材料 羊肉…200g 大根…200g 当帰…10g  
生姜…30g 長ねぎ(30cmくらい)…3本  
醤油・塩…適量

#### ●作り方

- ① 羊肉は大根と一緒に2リットルほどの水で15分ほど煮込み、臭みをとった後、大根だけを取り除きます。
- ② 当帰、生姜、長ねぎを①に加え、ときどき差し水をして、スープの量を1リットル程度に維持しながら、弱火で羊肉が軟らかくなるまで煮ます。
- ③ 醤油と塩で調味します。





たんぱく質のかたまりである牛肉。血液浄化、食欲増進とともに保温効果のある玉ねぎ、紫蘇。肝機能改善と疲労回復作用があるといわれるクコの実が入った成人向けの一品です。

### 牛肉とタマネギのマリネ

- 材料 牛もも肉(塊)：200g 玉ねぎ：1個  
クコの実：大さじ1 紫蘇：1束  
豆苗：1/4束 レモン：1/4個  
醤油・酒：各大さじ1 マスタード：適量  
塩・コシヨウ：少々  
A(リンゴ酢：大さじ2 サラダ油：大さじ4  
白ワイン：大さじ1)

●作り方

- ①牛肉は醤油・酒に浸して下味をつけ、フライパンで表面を焼き、冷めてから薄く切ります。



- ②玉ねぎは薄い千切りにし、水にさらします。



- ③紫蘇4枚を取り置き、残りを千切りにします。豆苗は洗って根を取っておきます。クコの実はぬるま湯でもどします。



- ④Aをよく混ぜドレッシングを作り、好みの量のマスタードを加え、塩・コシヨウで味を整え、①の牛肉と千切りにした玉ねぎを漬けておきます。



- ⑤皿に紫蘇を敷いて玉ねぎ、牛肉、レモンのイチヨウ切り、千切りにした紫蘇を合わせて盛り、クコの实を散らして豆苗を添えます。



ウコギ科のオタネニンジン根である高麗人参は体力が極度に落ちていたり人や胃腸の弱っている人に使う生薬です。牛乳やハチミツは栄養価が高く、きな粉はたんぱく質、食物繊維が豊富で腸の働きを良くします。体力が無く、胃腸の弱い人むきの料理です。

### 高麗人参のポタージュ風スープ

- 材料 高麗人参：1本(約80g) 牛乳：1カップ  
ハチミツ：大さじ1〜2 きな粉：大さじ1.5  
あさつき：少々

●作り方

- ①高麗人参は土の汚れをたわしでこすつてきれいに洗い落とし、水気を拭き、厚さ1cmくらいに粗く切ります。一部は浮き実用に千切りにしておきます。



- ②ミキサーに高麗人参を入れ、牛乳、ハチミツ、きな粉を加え、液状になるまでかけます。



- ④器に盛り、高麗人参の千切りと、あさつきの小口切りを浮かせます。



※高麗人参は生のものを使用しましたが、焼酎漬けのものや乾燥した生薬でも使えます。



# 食べ物と漢方

― 桂皮・大棗・生姜など ―

漢方薬というとゲンノシヨウコやドクダミなど草根本皮を煎じたり、ミミズやママシの粉を飲むことと思う人もいるようですが、これらは民間薬といわれ漢方薬ではありません。

漢方薬には数千年の歴史を経て決められた生薬の組合せ、分量、飲み方があります。

よく知られているものに**葛根湯**というのがあります。初期の風邪や肩こりに大変良く効く漢方薬ですが、これには葛根、桂皮、甘草、大棗、生姜、芍薬、麻黄の七種の生薬が配合されています。このうち葛根、桂皮、甘草、大棗、生姜は食べ物としても使われるものです。

これらはみな個性的な味や香りをもっていて、それを組み合わせることで優れた薬効を引出しているのです。

## 桂皮(ケイヒ)

クスノキ科のケイノキの樹皮で、シナモンとかカシア、ニッキなどと呼ばれています。特有のピリツとした刺激と品のある香りは京都のお菓子・八つ橋でおなじみです。

ヨーロッパ諸国ではもっぱらスパイスとして、中国では漢方薬の主要な成分として利用されてきました。

漢方で桂皮は体を温め、体の表面の働きを調節するとして、風邪や神経痛など多くの処方に配合されています。

## ○葛根湯(カクコントウ)

解熱発汗作用を利用して生姜、麻黄などと合わせて風邪薬となります。

## ○桂枝加朮附湯(ケイシカジュツブトウ)

鎮痛作用を高めるため附子と合わせて神経痛、リウマチなどに使われます。

## 大棗(タイソウ)

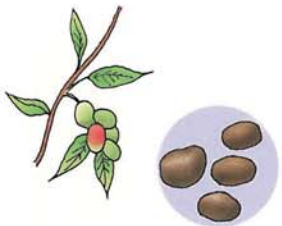
南ヨーロッパまたはアジア西南部原産のクロウメモドキ科ナツメの果実です。日本には古く渡来して「延喜式」(九二七年)に大棗の名が出ていて、当時から食用や薬用に使われていました。

暗紅色に熟した果実は生で食べたり、甘味を加えて煮たりしますが、日干しで乾燥してから蒸して再び日干しにしたものを生薬の大棗といえます。

大棗は緩和、強壮、利尿、鎮痙、鎮静作用があるといわれます。漢方では生姜とともに用いることが多く、他の生薬の作用を穏やかにし、胃腸の働きを整えるので最も汎用される生薬の一つです。

## ○甘麦大棗湯(カンバクタイソウトウ)

これは甘草、小麦、大棗の食べ物三種のみで、神経の興奮を鎮め、不眠などにも使う薬食同源そのものの漢方薬です。



## 生姜(シヨウキョウ)

インドから東南アジアが原産のシヨウガ科の多年草。シヨウガの地下茎を食用および薬用にします。日本では古事記に「はじかみ」の名で登場するほど昔から使われてきました。

日本では薬味として主に肉や魚の臭みを消すと共に、独特の香りで料理に風味を加え、食欲をそそります。

漢方では生姜は体を温め発汗を助ける、特に胃を温めて水を追うとされます。生姜の辛み成分はジンゲロンやシヨウガオールで、優れた殺菌力を持つとともに、吐き気を抑え、食欲を増進させることが知られています。またジンゲロンは血液の循環を良くし、胃腸や内臓の機能を活発にし、新陳代謝を促進します。

## ○小半夏加茯苓湯(シヨウハン)

ゲカブクリョウトウ) 半夏と茯苓に生姜を加えたもので、吐き気、つわりの薬です。





## 食物から作られた医薬品

体にいい薬効のある食物は昔から知られており、中国や日本ではそれを利用して漢方薬などが作られました。現代でも食物の成分から作られた医薬品が医療の現場で活躍しています。

### グリチルリチン

甘草はマメ科のウルカンゾウなどの根で漢方薬にもよく配合されています。その成分グリチルリチンの甘さは砂糖の数十倍から数百倍とも言われるほど強いのですが、この甘味は舌に触れて少したつてから感じるもので、通常は砂糖と合わせて醤油等に使われています。

グリチルリチンは炎症を鎮める作用があり、副腎皮質ホルモンに似ています。湿疹や肝臓疾患、アレルギーなどの治療に使われています。



### 塩化リゾチーム

先人の知恵に「風邪に卵酒」というのがあります。カゼ薬の成分を見ると塩化リゾチームというのが書かれています。これは卵の白身の中から取られた成分です。

塩化リゾチームには抗炎症作用、出血抑制作用、喀痰喀出作用、膿粘液分解作用、組織修復作用などがあります。それで塩化リゾチームは消炎酵素剤として慢性副鼻腔炎、小手術時の出血、皮膚潰瘍、慢性結膜炎などの治療に使われています。

一般には炎症や痛みを抑えるために、カゼ薬や目薬の中に含まれています。



### アズレン

この頃医師から処方される胃薬で青紫色の顆粒剤があります。それがアズレンです。

アズレンはヨーロッパ、西アジア原産のキク科の二年草・カミツレの花から取った成分です。白い菊を小さくした感じの植物で、ヨーロッパの民間薬の代表です。主として花を乾燥してお茶として飲みますが、わずかな苦味と一緒に甘い香りが漂います。

ヨーロッパではカモミールともいい、俗に「植物の医者」と呼ばれます。乾燥した花のハーブティーはカゼや不眠予防、消化不良の時の民間薬としてヨーロッパの家庭で古くから愛飲されてきました。

アズレンには炎症を抑える作用があり、胃炎、胃潰瘍などに胃薬として、結膜炎、角膜炎などの目薬として、またうがい薬、軟膏としても製剤化され、広く使われています。

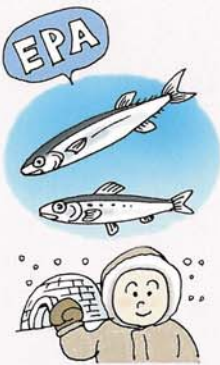


### EPA

野菜をほとんど食べないイヌイット(エスキモー)の人々に脳血栓や心筋梗塞などの血栓症が非常に少ないということが分かり、研究の結果彼らの血液中には他の民族よりもEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれていました。

EPAやDHAはイワシやサンマなど背の青い魚に含まれている不飽和脂肪酸で中性脂肪やLDLコレステロールを下げる作用があります。イヌイットの人々はこのような魚やアザラシなどを常食にしていたのです。

EPAは現在医薬品として使用されています。中性脂肪やコレステロールが下がると血液がサラサラになり、血のめぐりが良くなります。人は血管とともに老いるといえます。毎日の食事にこれらの魚をおおいに利用しましょう。





# 「健康日本21」

## ― 21世紀の国民健康づくり運動 ―

がんや心臓病、脳卒中などの「生活習慣病」が増えています。さらに「寝たきり」や「痴呆」といった高齢化にともなう障害も増加しています。

そこで病気の早期発見や治療にとどまらず、健康を増進し生活の質を高めていくことが大切です。元気で健康な生活を送ることのできる期間を延ばすために、個人と社会が力を合わせて健康づくりを進めていく運動、それが「健康日本21」です。

健康日本21では、9つの分野について二〇二〇年までの目標が設定されています。

- 栄養・食生活…食事は健康な体の源。バランスの良い食事をして、健康を守りましょう。
- 身体活動・運動…よく歩きましょう。
- 休養・こころの健康づくり…ストレスを上手に解消し、良い睡眠をとりましょう。
- たばこ…健康に悪いたばこ。がんばって止めましょう。

私たちは食事をする時に「いただきます」といいます。

この言葉は誰に言っているのでしょうか。

食事を作ってくれた人にでしょうか。

食事をご馳走してくれた人にでしょうか。

本当は、私たちの命を支えてくれる食べ物に対しての

感謝の言葉だといえます。

私たちの食べ物ご飯をはじめ、みな生きていたものです。

それを毎日食べることによって私たちは生きています。

このように無数の生き物を食べることで生きている

私たちの命はなんと貴重なものなのでしょう。

一つ一つの食べ物に感謝し、大切に扱きましょう。

それには食べ物のことをもっと知り、

最も効果的な方法で食べさせてもらうのが、

食べ物に対する礼ではないでしょうか。

- アルコール…飲み過ぎはいけません。節度ある飲酒を心がけましょう。
  - 歯の健康…歯は健康のパロメーター。食べ物をよくかみ、歯みがきを忘れずに。
  - 糖尿病…予防には肥満にならないこと。腹八分目でよく運動をすること。もし糖尿病になつたらキチンと治療を受けましょう。
  - 循環器病…生活習慣を改善すると大幅に減らすことができます。
  - がん…生活習慣の改善も大切ですが、がん検診は必ず受けましょう。
- 生活習慣を改善し、病気になる危険因子を減らし、検診などを定期的な受け、自分自身の健康を守るために、ちよつと努力をしてみませんか。

