なるざ 健康新聞

NO.73　平成 27 年 12 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．寒さに負けない食事をしよう
2．コーヒーは好きですか？

担当：窪田・北

寒さに負けない食事をしましょう

寒さが一段と厳しくなるこの季節、風邪やインフルエンザに注意が必要です。特に年末年始は生活リズムが崩れ、栄養のバランスも崩れがちです。朝・昼・夜の３食を摂ること、下の３つの食材をバランスよく摂ることに注意しましょう。

体力をつける食材

肉、魚、卵、大豆、大豆製品

血や筋肉などをつくり、寒さに負けない体にします。また、病気に負けない力もつけてくれます。

体を温める食材

ご飯、パン、麺、いも、油

外の寒さに体温が奪われないようにします。摂りすぎは体に良くないので気をつけましょう。

抵抗力をつける食材

野菜、果物

鼻や喉の粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスが体に入り込むのを防ぎます。また、ウイルスと闘う力も強くします。

12 月 22 日は『冬至』です。

冬至を境に、だんだん日が長くなっていくので、昔から**「生命のよみがえり」**を祝う行事が世界中で行われてきました。日本では、『運盛り』といって冬至に『ん』のつく食べ物を食べると運が良くなるとされています。「な**ん**きん（かぼちゃ）」「に**ん**じん」「か**ん**て**ん**」「れ**ん**こ**ん**」「ぎ**ん**な**ん**」「き**ん**か**ん**」「う**ん**どん（うどん）」は**「ん」**を２回繰り返すため、特に運を呼び込むと言われています。

ここで問題！！

問題 1．当時にちなんで始められたと考えられる西洋の行事は何でしょう？

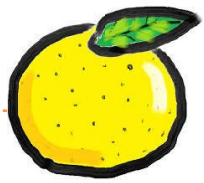
①カーニバル　　②クリスマス　　③ハロウィン

問題 2．かぼちゃは何のグループの食べ物でしょう？

①主にエネルギーになる　　②主に体をつくる　　③主に体の調子を整える

問題 3．湯に入って体を治す「湯治」という言葉にかけて、お風呂に入れるのは何でしょう？

①しょうぶ　　②しょうが　　③ゆず



答え

問題 1．②　キリスト教がローマに伝わった時に、ローマで行われていた太陽をあがめる冬至のお祭りを、キリスト教会が取り入れたのがクリスマスの始まりという説もあります。

問題 2．③　主に体の調子を整えるグループの食べ物です。特に風邪の予防に効果的なビタミン A、C、E が豊富です。

問題 3．③　昔の人は、ゆずの強い香りと鮮やかな黄色が、病気などを追い払う力があると信じており、寒い冬の季節の健康を願ってゆず湯に入るようになりました。

「みなさん、コーヒーは好きですか？？？」

私はコーヒーが大好きでよく飲みますが、みなさんはどうでしょうか？
毎日飲む方もいれば、匂いも苦手だという方がいると思います。
昔から「コーヒーは体に悪い」と言われてきた一方、
「実はコーヒーは体に良い」という以下の研究結果もみられてきました。

コーヒーは病気を予防できる可能性がある！

1. 狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクの軽減
2. 脳卒中になるリスクの軽減
3. 肝疾患、肝臓がんのリスクを軽減する
4. パーキンソン病のような神経疾患のリスクを軽減する
5. 糖尿病になるリスクを軽減する　　可能性がある。

「コーヒーは健康に悪いとの誤った認識」

「コーヒーは胃に悪い？」
コーヒーに入っているカフェインには**胃液の分泌を活発**にする効果があります。食後に飲む際には食物の消化の助けになりますが、空腹時に飲むと胃液によって胃が荒れてしまうことがあります。コーヒーが胃に悪いとは一概に言えませんが、飲み方を考える必要はありますね。

「コーヒーは肝臓に負担がかかる？」
カフェインには**肝臓や腎臓のはたらきを活発**にする効果があるそうです。二日酔いの防止には良く、アルコールの分解を助けてくれるそうです。**利尿作用によるアルコールの排泄**も促進されます。

「コーヒーはお肌が荒れる？」
これは全くの逆で、研究によるとコーヒーには豊富な抗酸化物質が含まれており、**お肌の張り**や**老化防止**にはうってつけなのだそうです。また、カフェインには**利尿作用**や**新陳代謝の促進作用**もあり、美肌効果には欠かせないそうです。

「コーヒーは飲みすぎると癌になる？」
最近の研究では、コーヒーはがんの発生や転移を抑えてくれ、**がんの予防効果**があると予想されています。

「コーヒーをどれだけ飲んでもいいか？」

カフェインを摂りすぎると「**カフェイン中毒**」に陥る可能性があります。といっても、カフェイン中毒は短期間で10杯も20杯もコーヒーを飲むことで発症する可能性があるものだそうです。しかし、人それぞれによってカフェインの許容量が違うので、コーヒーを飲む量が少ない人でも体がだるくなるなどの症状がみられる方もいます。
研究では**1日に3～4杯が健康に良い**と言われていますが、自分の体調に合わせてコーヒーを飲むことをおすすめします。カフェインは効果が強いものなので、牛乳と混ぜてカフェオレとして飲むのもいいです。どの食べ物、飲み物もそうですが、**摂りすぎはダメ**ってことですね！