

新年のお役立ち情報!!

野菜のチカラ

監修・小池 澄子
(管理栄養士、料理研究家)

野菜は、厳しい環境に耐えて生育し、次の世代へと命をつなげるために、自分自身を守る物質をつくりだす能力を身につけています。生命力がたっぷりだった野菜こそ、健康の頼もしいミカタなのです。

野菜はなぜ体にいいの？

野菜のもつ食物繊維や フィトケミカルなどが有効に作用

各種ビタミンはもちろん、現代人に不足しがちな食物繊維も豊富で、便通の改善、血糖値やコレステロール値の抑制などに作用します。また、野菜に含まれるフィトケミカル（ファイトケミカル）という植物特有の化学物質には抗酸化作用があり、体の酸化や老化を防ぎます。野菜を積極的にとって健康寿命を延ばしましょう。



肥満防止に効果的な食べ方は？

野菜から先に食べる ベジファーストがおすすめ



野菜には食物繊維が多く含まれ、噛みごたえがあり、早食いを防ぐ効果があります。満腹感が得られやすくなるうえ、食物繊維には糖質やコレステロールの吸収を抑制する働きがあるため、食事の最初に食べると、血糖値の急激な上昇を防ぎ、太りにくくなります。

がんを防ぐのに効果的な野菜は？

緑黄色野菜を中心にバランスよく

緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA・C・Eは、抗酸化ビタミンといわれ、がんの要因となる活性酸素を取り除く作用があります。ごぼうやきのこと類に多い食物繊維、トマトのリコピン、大豆のイソフラボン、玉ねぎやキャベツ、ブロッコリーなどに含まれるイオウ化合物も、がん予防に役立つと考えられています。特定の野菜に偏らず、緑黄色野菜を中心に、多くの種類をバランスよく食べましょう。



健

康

生

活

あなたはどっち？

膨大な健康情報が飛びかう昨今、どの情報を信じてよいか戸惑ってしまうことも多いものです。健やかな暮らしのために、内科専門医の立場から秋津壽男先生にアドバイスをいただきました。



取材協力
秋津壽男先生
秋津医院院長
日本内科学会認定
総合内科専門医

運動

- A 早朝のランニング
- B 帰宅時のウォーキング

健康にいいのはどっち？



答え

B 帰宅時のウォーキング

おすすめの運動はウォーキング。筋肉が適度につき、取り入れられた酸素が体内に蓄積している脂肪を燃焼します。特に、食前などの空腹時は、ダイエットにも効果的！

交感神経が優位になっている朝は、血圧が上昇し、夜間の脱水も加わって血液が凝固しやすい状態です。このときにランニングをすると、脈拍が増えて血圧がさらに上昇、心筋梗塞のリスクが高くなります。心臓に持病のある人や高齢者は、早朝のランニングは避けましょう。



薬

- A 薬は症状が治まったらのまない
- B 薬は症状が治まっても指示どおりにのむ

正しいのみ方はどっち？

答え

B 薬は症状が治まっても指示どおりにのむ

薬によっては、服用をやめると離脱症状等が起こるものもあります。自己判断で勝手に中止せず、医師や薬剤師の指示に従いましょう。

薬には、症状が治まれば止めてもいいものといけないものがあります。抗生物質は、途中で止めると薬に抑え込まれなかった菌が増殖し、痛みなどが起こります。抗うつ剤も、急な使用中止により、耳鳴り、しびれ、めまいやふらつきなどが起こります。ステロイドは、激しいかゆみなどの離脱症状が出ます。これら3つは特に要注意です。



お酒

- A ビールロング缶1本
- B 日本酒2合

1日の適量はどっち？

答え

A ビールロング缶1本

お酒は、適量なら「百薬の長」になります。適量を超えると命を縮めます。飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

1日の飲酒量がビールのロング缶(500ml)1本または日本酒1合程度ならば、善玉のHDLコレステロールが増え、血栓ができにくくなるなどの健康効果がありますが、お酒に弱い人が無理に飲むのは禁物。お酒に強い人も適量を守ることが大切です。日本酒2合は飲みすぎです。

