

こんにちには 保健師です

岡本 叔子です



体の中から若返ろう

細胞をサビつかせる 活性酸素

老化のメカニズムはすべて解明されているわけではありませんが、遺伝的な要因のほか、体内で活性酸素（かつせいさんそ）の作用で生じる有害な過酸化物質（かさんかぶつ）の蓄積が、老化を進行させるとわかっています。

呼吸で取り入れた酸素のうち約2%は、食物としてとり入れた糖質や脂質、たんぱく質からエネルギーをつくる過程で活性酸素になります。ストレス、タバコ、大量のアルコール、紫外線、排気ガス、農薬なども活性酸素の

元となります。

活性酸素は、体を構成しているたんぱく質や脂質、DNAなどを酸化させて、さまざまな害をもたらします。このため、老化を促進し、がんや動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす要因になると考えられています。

活性酸素を消去する 抗酸化物質

活性酸素の害を防ぐには、これを消去する抗酸化物質（こうさんかぶつしつ）をとるのが有効です。ビタミンC、E、β-カロテンは特に重要で、「抗酸化ビタミン」と呼ばれています。このほか、

色素成分であるフラボノイドなども抗酸化作用があるとわかっています。野菜の色とりどりの色素には、色々な抗酸化物質が含まれています。

「緑」

緑色の野菜には、β-カロテンやルテインなどのカロテノイドのほか、ビタミンC、Eなどの抗酸化物質が豊富です。

「黄・赤」

かぼちゃ・にんじん・赤ピーマンは、β-カロテンやビタミンCが多く、かぼちゃはビタミンEも豊富。トマトにはリコペンが豊富です。

「白」

玉ねぎのケルセチン、にんにくやねぎのアリシン、しょうがのジンゲロール、大根の辛み成分にも抗酸化作用があります。

腸内の環境を改善する

人の消化管には100兆以上の菌が存在しているとされ、なかには有害物質をつくる悪玉菌や、体調によって悪影響を発揮する日和見菌（ひよりみきん）もありま

え、それらが作り出す有害物質によって腸の老化がいつそう進みます。しかし乳酸菌（にゆうさんきん）を補（おぎな）えば悪玉菌は減り、腸内菌のバランスは改善されます。

悪玉菌が作り出した有害物質は、通常は肝臓で無毒化されますが、悪玉菌が減れば有害物質も減るため、肝臓の負担が軽くなります。そして腸の老化やがんなどの発生のリスクも低くなります。

乳酸菌の働き

乳酸菌が増えると腸の働きが活発になり、消化吸収を促し、腸の蠕動（ぜんどう）運動も盛んになるため便秘が改善されます。さらに乳酸菌は免疫力を高める働きもあり、花粉症などのアレルギー改善効果が期待されています。

乳酸菌がもたらす 健康機能

- ★免疫力を高める
免疫機能の一部を担うマクロファージを刺激することで抵抗力をつける
- ★がん予防
発がん物質をつくりだす悪玉菌の繁殖を抑える
- ★便秘解消
腸の働きを活性化し、消化吸収を促進する、排便を促す。肌荒れの原因になる便秘を解消
- ★肝機能向上
乳酸菌が有害物質を吸着するため、肝臓への負担が軽くなる
- ★コレステロール低下
コレステロールや胆汁酸と結びついて排泄されるため、血清コレステロールが低下する

※蠕動運動

腸がミミズなどの虫のように動くことです。腸に入ってきた食べ物が肛門から排便するまで、内容を移動させる役割をします。





☆紅葉見学に行
ってきました



デイサービスセンターでは、12日から14日までの3日間、金山ダムへ紅葉見学に行きました★初日はあいにくの雨でしたが、金山ダムの管制室の広い窓からはきれいに色づいた山々を見ることができました。皆さんはおやつのおまんじゅうを食べながら「キレイだねえ」と紅葉を楽しみました♪また、道中では昔の話に花が咲き、楽しそうに過ごしていました♥

★生活相談員 近藤



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



◆おせち料理のちょっといいはなし◆

日本の伝統的な食文化としてお正月の祝い膳に欠かせないおせち料理！母から子へ受け継がれてきたおせち料理には、豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味が込められています。そしておせちは、魚、肉、野菜、卵、海草、豆、お芋と、一日に摂取したい食品群がすべてそろそろバランスの取れた豪華な健康料理なんですよ♡

家庭や地域、しきたりなどによって献立は様々ですが、ここでは代表的なおせち料理の献立と食材の持つ意味をご紹介します。

- | | | |
|--------------|------------------------------|--|
| 黒豆 | 「一年中まめ（元気、勤勉）に働けますように」 | |
| 数の子 | たくさんの卵があるところから、子孫繁栄を願い | |
| 田作り | 五穀豊穡の願い | |
| 紅白かまぼこ、紅白なます | おめでたい意味で平和を願う縁起物 | |
| 伊達巻 | 巻物には知識や文化の発展を願い | |
| 栗きんとん | きんとんは「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物 | |
| 昆布巻き | 「よろこぶ」のごろ合わせ | |
| 海老 | 腰が曲がるまで丈夫という長寿の願い | |
| 里芋 | 子宝を願い | |
| レンコン | 先を見通せるようにとの意味 | |
| くわい | 出世を祈って | |
| ごぼう | 豊年、息災 | |

食品や料理に込められた願いを知って、縁起の良い食材をそろえれば、おせち料理の支度もいっそう楽しくなりますよ♡すべて手作りが大変なときは、煮物や焼き物を家で作り、手間のかかるものは店で買い求めたりするのも良いですね！！

【12月の行事食】

- 12月22日 「冬至」……南瓜料理、こんにゃく、小豆がゆ
- 31日 「大晦日」…年越しそば

栄養士のつぶやき (@栄養士)

こよみも残すところあとわずか！！仕事でも家庭でも、何かと気ぜわしい毎日を過ごしていませんか？お正月も近いので、今回はおせちについて載せてみました。今年も“家族への感謝とみんながいつも健康に過ごせるように…♡”母が私にしてくれたように、縁起の良い食材を集め、いっぱい愛と願いを込めて、簡単な我が家のおせち作りに挑戦しようp(^_^)q ●平川 みゆき

