



栄養ニュース 第209号

平成29年2月 福西会病院 栄養管理科

寒さも少しずつ緩みはじめましたが、皆様いかがお過ごしですか。

2月3日は、「節分の日」になっています。節分と言えば「豆まき」ですが、豆まきの由来についてみなさんご存知でしょうか。豆まきとは、中国の習俗が伝わったものだと言われています。豆は、「魔滅（まめ）」に通じ無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出た時、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目」に豆を投げつけて「魔を滅する」に通じるそうです。

また、いわしも「魔除け」の意味をもっており、節分の日は冬の最後の日で旧暦の大晦日にあたります。節分の次の日「立春」は旧暦の元旦ですので、新しい年を迎えるに当たり「魔除け」をするいわしを食べることも良いとされています。また、いわしにはカルシウムなどの栄養素が豊富な為、健康や無病を願う意味もあります。

今回は、節分にちなんで「大豆」と「いわし」の栄養素、またその作用に効果的な動脈硬化についてお話ししたいと思います。



【動脈硬化】

動脈硬化とは、血液の壁が厚く硬くなってしまふ状態のことを指します。動脈硬化は生活習慣病の一つです。生活リズムの乱れ、睡眠不足や運動不足、食事から摂取する栄養素の偏りなどが原因で引き起こされます。動脈硬化は、血中のコレステロール値や中性脂肪が高くなることによって血液の流れが滞りドロドロの血液になることで血管へのダメージが増大することで引き起こされます。よって、心筋梗塞や脳梗塞などの危険が非常に高まってしまふため注意が必要です。特に、今の季節は血管が収縮していることが多く、心臓への負担が多くかかっています。暖かい場所から寒い場所へ移動する時など極度に温度の違う場所に行くときは、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすいので注意してください。

・大豆

大豆にはイソフラボンという栄養素が含まれています。このイソフラボンが動脈硬化に効果があります。動脈硬化とは冒頭で紹介したとおりドロドロの血液に原因があり、これを引き起こすのが、悪玉コレステロールと中性脂肪です。イソフラボンには、コレステロールと中性脂肪の増加を抑制する機能があります。その働きの一つとして、エストロゲン様作用にも注目です。これは女性ホルモンと同じ働きを体内で担ってくれます。血管は女性ホルモンによってしなやかさと柔軟性が維持されています。その為、女性ホルモンが不足すると血管が硬く厚くなってしまふのです。エストロゲン

様作用を上手に活用すれば、動脈硬化を予防することができます。また、二つ目の働きとして抗酸化作用があります。生活習慣病や老化などの原因となる活性化酵素を除去してくれる効果も持っています。これにより、生活習慣病のケアをすることができます。

イソフラボンの1日の目安量…75mg

イソフラボンの含有量

★納豆1パック(40g)…30mg ★豆腐1/3丁(100g)…20mg ★味噌汁1杯(180cc)…7mg



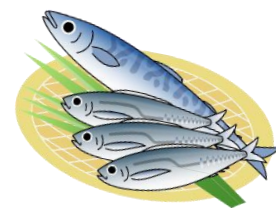
・いわし

いわしには、動脈硬化予防作用のあるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)がとても豊富です。EPAは、人間の体では作ることはできない栄養素になっています。血液をサラサラにする作用や脂肪代謝にも役立ちます。動脈硬化だけでなく、脳梗塞、心筋梗塞、脂質異常症などの生活習慣病の予防にも役立つ栄養素です。DHAもEPAと同じように血液凝固を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などを予防する効果があります。どちらも青魚に多く含まれており、いわしの他にもブリ・サンマ・カツオなどに多く含まれています。

EPA、DHAの1日の目安量…合わせて1000mg以上

EPA・DHAの含有量

★いわし一尾(100g)…EPA568mg、DHA690mg
 ★サバ一尾(100g)…EPA1069mg、DHA792mg



動脈硬化予防レシピ

((材料))大豆といわしバーグ(2人分)		((作り方))	
いわし	4尾	①	いわしの骨と内臓を抜き、生姜と一緒につぶす。
大豆の水煮	150g	②	大豆の水煮も後から加え、形が残らない程度につぶす。
味噌	小さじ1	③	塩、味噌を加え、ネギと一緒に混ぜ合わせます。
ネギ	少々	④	混ぜ合わせたものを成型し、サラダ油で両面焼き
生姜	5g	⑤	★ソースの調味料を鍋に入れ加熱する。
サラダ油	1g	⑥	焼きあがったバーグにソースをかけて完成。
★(ソース)			
水	100cc		
大根おろし	100g		
醤油	大さじ2		
穀物酢	大さじ1		

動脈硬化は生活習慣病の一つなので、普段の食生活から気をつけることによって予防に繋がります。2月3日には、豆まきをして一年間無病息災で過ごしましょう。

