



からだステーション

2024年
10月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

秋の栄養

サンマ

長かった夏がようやく終わり、やっと過ごしやすい秋がやって来ましたね。急に暑くなったり急に寒くなったりすると、気温の変化に体がついていけず、体の不調を訴えることがあります。この時期の体調不良を「秋バテ」と言います。しかし秋は栄養価の高い食物が豊富ですから、美味しく栄養価の高い食物をいっぱい食べて、秋バテを解消しましょう！いくら食欲の秋といっても、食べ過ぎて太るのが心配？でも大丈夫！秋の食材は低カロリー・高栄養なので、今回は栄養価の高い秋の食材をたくさん紹介していきます。



秋の食材の代表といえばサンマですね。サンマはタンパク質が豊富で、牛肉やチーズよりも優れています。脂肪の飽和脂肪酸の中で、EPAには血栓予防効果があり、DHAには脳に働いて学習能力を高める効果があります。また、貧血に効果があるビタミンB2や、腹わたにはビタミンAが豊富に含まれています。更にサンマは胃腸を温め、疲労回復にも効果があります。秋バテにはうつつの秋の栄養です。サンマは煮ても焼いても美味しいですが、大事なことは頭と親骨を除き、腹わたや小骨も全部食べることで



ナス

「秋ナスは嫁に食わずな！」には二つの説が有ります。秋ナスは美味しいから嫁に食わずのはもったいない、という姑の嫁いびり説と、秋ナスは体を冷やすから子宝に恵まれない、という姑が嫁の体を氣遣う説です。後者の説の方がいいですね。ナスには確かに体の熱を冷ます効果があるため、中国では古くから関節炎や口内炎などの、炎症に対する治療薬としてナスが使われていました。これはルチンやエルセチンといった成分によることが最近の研究で分かりました。昔の人は体験によってナスが体を冷やすことを知っていたのですね。また、ナスは血管の柔軟性を保ち、出血を防止するなどの効果が認められています。



さつまいも

さつまいもには熱に強いビタミンCが豊富で、ビタミン

Eは玄米の2倍あると言われます。また、コレステロールに強い食物繊維も豊富です。胃腸を丈夫にしてくれますので、食欲の無い時には有効です。アメリカの研究によればさつまいものベータカロチンやプロチアアーゼ阻害物質が、肺がんの予防に役立つことが分かりました。さつまいもの栄養をまるごと摂るには、まるごと食べることで、さつまいもが最高にいい食べ方、ということですが、秋も深まり、少し寒くなつて来ると焼き芋が恋しくなりま



里いも

「いも類はカロリーが高い」と思っている人は、里いもがおススメです。カロリーが低く食物繊維やビタミンBが豊富です。また、ぬめりの元になるガラクトタンは脳細胞を活発にする





働きがあります。慢性の便秘に悩んでいる人は食物繊維の豊富な里いもを食べましょう。胃腸の調子を整えて、食欲も増進しますから、気持ちよくご飯を食べられますよ。

柿

柿にはビタミンCやビタミンA、食物繊維が豊富です。ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧の防止にも効果があります。



柿は二日酔いに効果があると言われますが、実は飲酒の前に食べておく方が、効果が高いのです。今日の宴会ではお酒が進んじゃいやいそうかな？と思ったら事前に柿を食べておくことをお勧めします。もちろん飲みすぎにはご注意ください！

りんご

りんごには食物繊維が豊富に含まれています。中でもペクチンという食物繊維の効果があります。ペクチン

にはコレステロールの吸収を抑え、血液中のコレステロール値を下げる作用があります。また、ペクチンは血液をサラサラにしてくれ、動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果もあります。更にペクチンは糖質の消化や吸収の速度を遅くしますので、血糖値の上昇を遅らせます。この作用によって糖尿病になりにくいという効果もあるのです。この魔法のような栄養素・ペクチンはりんごの皮に多く含まれていますから、りんごは皮ごと食べましょう。りんごの皮そのものと、皮と実の間に豊富な栄養素が含まれていますから、皮をむいてしまつたら、栄養素を捨ててしまうことになるのです。



椎茸や舞茸、エリンギやしいたげなど、秋はキノコも美味しい季節です。今やキノコは一年中食べられますが、やはり旬のキノコが、一番栄養価が高く、美味しいのです。キノコは低カロリーで高栄養の食物です。低カロリーと聞くと栄養素が少ないんじゃないか？って思われがちですが、実はキノコにはかなりの栄養素が含まれています。例えば椎茸にはビタミンBやビタミンDが豊富に含まれています。そしてしいたげにはベータグルカンという免疫機能を活性化させる食物繊維が豊富に含まれています。がん治療を行った50代から70代の患者^{1,3}にシイタケを毎日食べてもつたところ、免疫たんぱくインターフェロンと、免疫を抑えるインターロイキンの比率が、20週後に最高^{4,5}倍まで向上したという報告があります。

キノコ

このように秋の栄養を見ていくと、秋の食材には本当に多くの栄養が含まれているんだな、ということが分かりますね。中でも秋の食材には食

物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘を解消させるだけではなく、血液中のコレステロール値を減少させて動脈硬化を予防する働きがあります。また、発がん性物質などの有害物質を体外へ排出させる働きもあります。このように食物繊維の効果は立証され、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素に食物繊維を加え、「六大栄養素」と呼ばれるようになってきました。



いかがでしたか？秋の食材にはたくさん栄養が含まれて、体にいいことがお分かりいただけだと思います。秋の栄養をたくさん摂って健康になりましょう！

参考文献 秋の食べ物で健康になる！・healthクリック/体にも心にもおいしい！・健康辞典

食物繊維

このように秋の栄養を見ていくと、秋の食材には本当に多くの栄養が含まれているんだな、ということが分かりますね。中でも秋の食材には食

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

