カエルちゃん健康便り

2018年
9月号

関口整骨院 館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30
（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

「食」から学ぶ健康情報

第7の栄養素『ファイトケミカル』に注目!

ビタミン・ミネラル・脂質・糖質・たんぱく質の5大栄養素に、第6の栄養素と呼ばれているが食物繊維。そして「ファイトケミカル」は第7の栄養素と呼ばれ注目されています。
その理由は、体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすといわれる「活性酸素」から体を守るといわれる"抗酸化作用"があるといわれているからです。

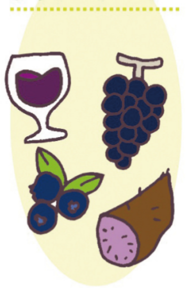
様々な食材にファイトケミカル

酸化を防ぐことによる、アンチエイジング・病気予防効果・紫外線の影響によるシミやシワ予防の美肌効果などさまざまな面で期待されています。
また、研究機関の発表によると、ファイトケミカルには抗酸化作用のほか、細胞のガン化を抑制する作用、さらに白血球を活性化する作用もあることがわかっています。
健康的な生活を過ごすには、いろいろな食材を数多く食事に取り入れて、5大栄養素と同時にファイトケミカルも摂取できるように心がけましょう。

ファイトケミカルの種類

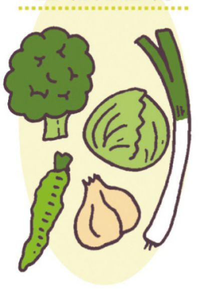
ファイトケミカルは植物が作り出す物質で、およそ1万種類にもなると言われます。ポリフェノールやカプサイシン、カテキン、イソフラボンも全てファイトケミカルの1種になります。

ポリフェノール



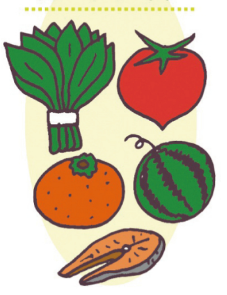
赤ワイン・ぶどう・ブルーベリー・大豆・セロリ・パセリ・玉葱・しそ・ごま等

含硫化合物



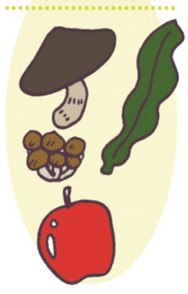
ブロッコリー・キャベツ
ワサビ・にんにく・ねぎ

カロテノイド



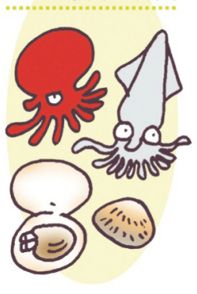
ブロッコリー・ほうれん草
トマト・スイカ・温州みかん
赤ピーマン・とうがらし

糖関連物質



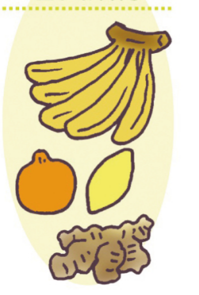
きのこ・海藻・リンゴ

アミノ酸関連物質



いか・たこ・魚介類
レバー

香気成分



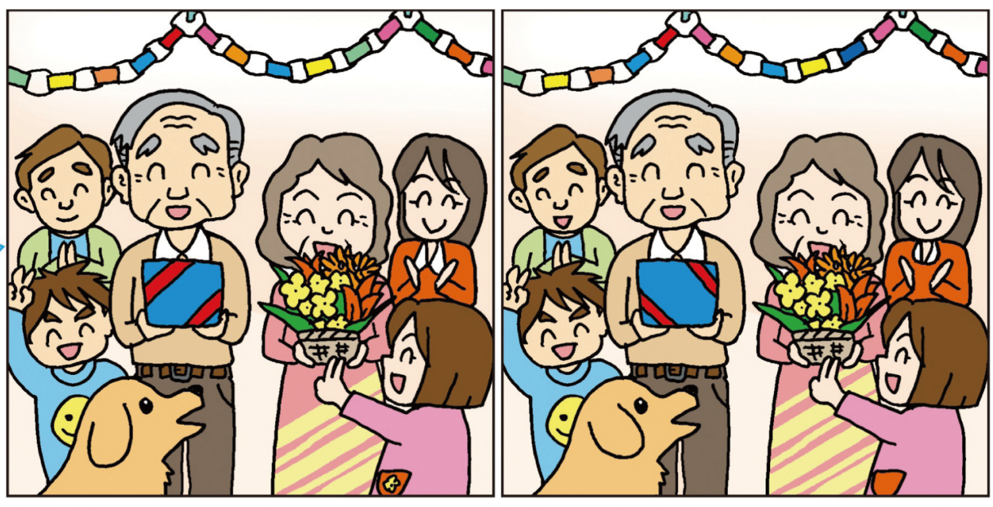
バナナ・柑橘類
しょうが

間違い探し

テーマ

「敬老の日」

左右の絵で違うところが
7ケ所あります。
見つけてみてください。



正解①右から5つめの飾り ②左の男性の口 ③おじいさんのプレゼント ④犬の耳 ⑤おばあちゃんの服の柄 ⑥女の子のポケット ⑦女性の襟

若い時から気をつけて!! 新型栄養失調

めまい、疲れやすい、風邪を引きやすいなどの体調不良、、、実は栄養失調かもしれません。飽食な現代でも、摂取カロリーや食べる量に問題がなくても、5大栄養素が不足すると栄養失調の症状を発症することがあるのです。

気づきにくい新型栄養失調

新型栄養失調は、初期の頃には深刻な体調不良は現れにくく、日常生活への影響は少ないため、気付きにくい症状です。
めまいや疲れやすいなどの症状は「仕事の疲れかな?」「寝不足かな?」と日常のなかで起こりやすく勘違いされやすいためです。
しかし、ここが落とし穴。日頃から食生活習慣を意識していないと思わぬ病気を発症するかもしれません。

原因は"偏った"食生活習慣

規則正しく食事をしていても、食事の栄養のバランスが偏っていると栄養失調になってしまう可能性があります。
5大栄養素の中でも特にタンパク質、ビタミン群、ミネラル群の不足には気をつけないといけません。
ダイエットで食事制限をしていたり、スナック菓子、ファストフードやインスタント食などが多い食生活では、体に必要な栄養素が不足してしまいますから、特に注意が必要です。

症状を放置すると深刻な症状になってしまうことも

新型栄養失調の状態が長く続くと体調に様々な影響を及ぼすことがあります。
例えば、骨粗鬆症、糖尿病、不妊、低体重児出産、貧血、慢性疲労などが挙げられます。
それぞれの病気の症状が併発・進行してしまうと食生活だけでは改善できなくなってしまう場合もあり、治療が必要となってしまいます。

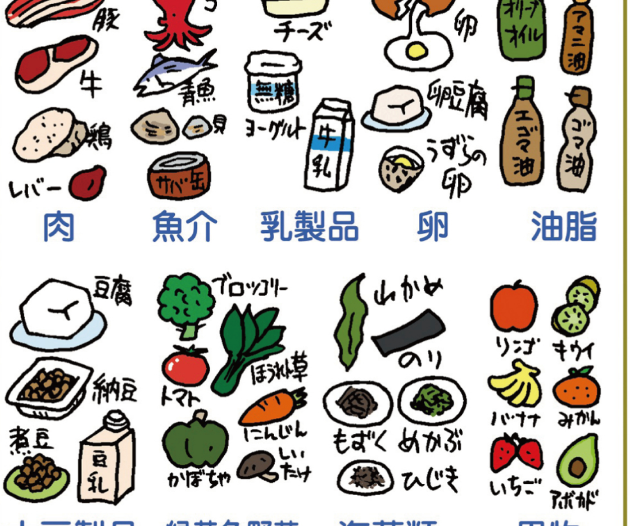
気をつけないといけないのは特に高齢の方

高齢になると食事を作ることや食材の内容などが疎かになることがあります。
食が細くなる原因は、加齢による咀嚼力・消化吸収能力の低下や運動不足があげられますが、口腔内の状況が悪いことも影響します。入れ歯が合わない、重度の歯周病、歯が抜けたままなどと食べることが億劫になりがちになり、食べる量が少なくなることで栄養素の摂取量が足りず栄養失調の症状がでてきます。

予防・対策は食生活の改善!!

普段の食事で意識して栄養のバランスと必要量を食べる事が大事です。
また、噛む回数も大切です。しっかり噛んで体内への栄養の吸収効果を上げないといけません。

率先して食べる食品



ただし、持病などで食事療法を行っている場合は主治医の指導に従ってください。