

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
富士も山開きとなる7月。元気発散の夏本番を前に皆様いかがお過ごしですか。
活き活き・元気な毎日のためにお役立ていただける「健康あいネット」の健康情報をお届けします。

今年の夏は節電の影響もあり、夏の暑さがいっそう厳しいものに感じられています。日本の夏特有の「高温多湿」の気候は体にさまざまな負担をかけ、体調を崩してしまっています。特にこの季節は一年でもっとも汗をかきやすい時季。体の中から出ていく汗には水分だけでなくミネラルも含まれています。実はこの発汗によるミネラル不足が、夏に起こりがちな体調不良に大きな影響を与えているのです。今回は、上手にミネラルを補給して夏を快適に乗り切るための情報をお届けします。

夏のカラダは慢性的なミネラル不足

私たちは何もしていなくても1日にコップ2杯~3杯の汗をかいています。一年の中でもっとも汗をかきやすい夏は、何もしていなくても1日にコップ5杯~8杯の汗をかくといわれています。さらに散歩や買い物のような軽い運動をただで、汗の量はさらに増えます。汗をかくことは体温調整のために必要なのですが、困ったことに水分と一緒に体内のミネラルも出てしまいます。暑い日が続くと他の季節の倍以上の汗をかくことになり、ミネラルも他の季節の倍以上失われることになり、このように、夏は慢性的なミネラル不足状態になりやすい時季ですので十分に注意しましょう。



上手なミネラル補給で夏を乗り切る!

私たちの体は、必要なミネラルをバランスよく保つことで健康な状態を維持しています。では、このミネラルが不足すると、どのような影響や体の変化が起きるのでしょうか。ミネラル不足の注意信号ともいえる体からの代表的なサインと、ミネラル摂取のポイントをご紹介します。

ミネラル不足注意信号

■だるい、気力が出ない → カリウム不足

筋肉のエネルギー生産に関わるカリウムが不足して、体を動かすエネルギーがスムーズに作れない状態になっています。カリウム不足は夏の発汗によるミネラル不足の代表なので特に注意しましょう。



■味覚が変わった → 亜鉛不足

亜鉛が不足すると舌の表面にある味覚センサーのような器官の働きが鈍り、味覚障害を引き起こします。

■血糖値・コレステロール値が悪化

→ クロム不足

クロムはインスリンの働きを助け、血糖値を下げる働きがあります。コレステロールの正常な働きにも欠かせないミネラルで高脂血症の抑制効果があるといわれています。



■血圧が高くなった

→ カリウム不足・ナトリウム過剰

ナトリウムが過剰になると血圧を高くしますから、塩分の摂りすぎには注意してください。カリウムには余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。



■他にも

カルシウム、マグネシウム、ホウ素が不足すると、骨や歯がもろくなります。また、カルシウムとマグネシウムが不足すると、イライラしたり怒りっぽくなるほか、肌荒れも引き起こすといわれています。

ミネラル摂取のコツは、「毎日」と「万遍なく」

私たちが必要とするミネラルはごく微量なのですが、ミネラルは体内で作ることも貯めておくこともできませんから、毎日コツコツ摂り続ける必要があります。しかも、40種類以上あるミネラルはそれらが単独で働くことよりも、何種類ものミネラルが協力しあって働くことが多いので、1種類も不足しないように食事や水分補給に注意してバランスよく摂ることが大切です。



■食事や調理のコツ

●献立の品数を多くして、たくさんの食材を少しずつ食べるのがミネラル摂取には理想的です。
●野菜などを買い求める際は、食品自体に含まれるミネラルが少ない促成栽培のものより、露地栽培のような栄養価の高いものを選びましょう。
●調理時の栄養の流出にご注意。煮炊きしたときに出てしまう栄養も煮汁と一緒にいただける煮込みや汁物のような料理、またサラダのように最小限の調理でいただける料理がおすすめです。



■水分補給のコツ

●水分補給には、スポーツドリンクのようなミネラルをバランスよく配合した飲料がおすすめです。



■他に心がけたいこと

●ミネラルは食品添加物を体内で無害にするために大量に使われるので、食品添加物の多い食品はなるべく避けましょう。
●ストレスをためないように。(ストレスから体を守るためにもミネラルは消費される。)
●特にミネラル不足になりがちな夏は、健康食品で不足するミネラルを補うことも選択肢に。

ミネラルが多い食品

40種類以上あるミネラルはさまざまな食品に含まれていますが、同じミネラルを含んでいる食品でも、より大量にミネラルを吸収できるものと、そうでないものがあります。例えばカルシウムの場合、牛乳がもっとも効率よくカルシウムを吸収でき、同じ量の小魚では牛乳の約半分、ホウレンソウだと5分の1です。では、ホウレンソウが牛乳より劣るかというと、そうではなく、ホウレンソウには牛乳では摂取できないミネラルも多く含まれていますから、ホウレンソウも重要です。このようにミネラルは満遍なく摂取することが大切です。以下に不足しがちなミネラルと多く摂れる食品をご紹介しますので参考にしてください。

カリウム	野菜、果物、乳製品など。特に芋類に多い。
カルシウム	乳製品、小魚、海藻など。特に牛乳に多い。
マグネシウム	玄米、そば、牡蠣、大豆製品など。
鉄	レバー、貝類、卵黄、緑黄色野菜など。
亜鉛	牡蠣、肉類、海藻、乳製品など。



■荻原卓史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

生活習慣病に注意しましょう…「糖尿病」

今回は全国で2000万人以上もの予備軍がいるといわれている「糖尿病」についてお話ししましょう。食事で摂った糖質(砂糖やご飯、パン、麺類)は、体内で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きで私たちの活動に必要なエネルギーになります。ところがインスリンの分泌量が少なかったり、働きが悪くなると、ブドウ糖がエネルギーとして使われずに血液中にあふれ、尿に出てしまいます。この状態が糖尿病で、放っておくと腎臓病、白内障、神経症、さらには脳卒中や心筋梗塞など、別の病気を招いてしまいます。

■肥満の解消が最大の予防

糖尿病の中でも95%を占める2型糖尿病の予防策を中心に話します。その最大の予防策は肥満を防ぐことです。食事はゆっくり、よく噛んで、食べ過ぎないようにしましょう。1日に350グラム以上の野菜を摂るようにしてください。夕食は就寝の3時間前までに終わるようにしましょう。また、適度な運動も重要で、遠回りして歩く距離を増やすなど、日々の生活の中のちょっとした習慣を見直すことで、肥満を防ぐようにしましょう。

■健康診断で早期発見

糖尿病は、他の生活習慣病もそうであるように、早く見つけて早く対処することが大切です。それには定期的な健康診断を積極的に利用するといいでしょ。平成20年からは、40歳以上の方が全員受けることになっている特定健診に糖尿病の検査が含まれるようになりましたので、受け忘れることのないようにしてください。

手軽にミネラル補給ができる夏メニューです。

いつもの盛りそばに海藻をたっぷり入れるだけの簡単メニューです。何種類もの生の海藻を手に入れるのは大変なので、スーパーなどの乾物売場にある乾燥させた「海藻ミックス」を使ってください。緑、赤、白などの色とりどりの海藻を手軽に利用できます。

