

年末年始のご注文・商品のお届けに関して

本年もアイネットの健康食品をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。
年末年始に伴い12/29(土)より1/3(木)まで、受注センターをお休みさせていただきます。確実に商品をお届けするために、年内に商品のお届けをご希望される方は、恐れ入りますが12/20(木)までにご注文をいただきますようお願い申し上げます。
*年末年始につき、定期便コース・12月末日のお届けは12/25(火)にお届けとさせていただきますので、ご了承ください。また、定期便コースご利用のお客様で、お届け日時の変更をご希望される方はお早めにご連絡ください。



斎藤啓子

1973年、横浜市生まれ。宝塚歌劇団出版編集部に在籍。定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ

⑦

育毛剤よりダシ昆布

「齊藤さん、すごく効く育毛剤が出たんですよ。」
使ってみませんか？
「久しぶりに美容院に行き、施術を受けながら気分よく雑誌を読んでいた時のことだった。」
「へっ!!」
「へっ!!」
「へーそうなんですか？」
と、あくまで平静を保ちながら答えた。正直驚いた。だつて育毛剤。私、まだざりざり三十代。自分必要ないよねと鏡の中の自分を見つめながら、担当の美容師さんの言葉を待つ。「その育毛剤はあ、美容院の専売品ですね、開発された有



れば髪はイキイキ、ハリコシたっぷり。効果も高い。」
というこらしい。特に私はカラーリングをしているし、パーマもかけている頭皮に負担が掛かっている

効成分がたっぷり入っている。とセールのストークは続き、要するに、「必要になってからやるよりも、そうなる前にきちんとケアをしてあげ

でお勧めなんだそう。うー！驚かさないういよね。自分の頭なんて真上から見えないから、知らない間に大変なことになっていたのかと不安になったじゃない。考えてみれば、私が初めてカラーリングしたのは二十四歳の頃。染める液を自分で調合するため、遠くから見ても「あの人は自分のお客さんだと分かる」という、面白い美容師さんに出会ってからだ。染めた色は、ラズベリーピンク。その頃働いていた宝塚では、ありがたことに答められることはなく、「君ほどの組に配属されたの？」とネタにされるくらいだった。あれから十数年。確かに、頭皮の負担は大きいかもしれない。気づいたその日から、母がお料理に使ったダシ昆布は、私のお腹にすべ

て取まっている。育毛剤はまだ後で。

いきいき健康情報

肝臓は元氣をつくる化学工場

私たちが毎日元氣でいられるのは、体内のさまざまな器官が休むことなく働き続けているから。その中でも一番の働き者といえるのが、「肝臓」です。肝臓は500種類以上の仕事をし、その中には肝臓自体が傷んでしまうものもあります。年末は一年の疲れや飲酒などで、さらに肝臓に負担をかけやすい季節。肝臓を「いたわる」ことを心がけましょう。

■ 代表的な肝臓の働き

まずは肝臓の主な働きを知り、肝臓がいかに大切な臓器かを理解することで、肝臓をいたわる気持ちを強めてください。

● 栄養素の代謝機能

食事で摂った糖質やたんぱく質、脂質などの栄養は、そのままの形では利用することができません。消化された後に肝臓に運ばれ、体が必要とする栄養やエネルギーに変えられます。

● 有害物質の解毒・分解機能

体内に吸収されたアルコールや食品添加物などの有害物質を解毒・分解し、無害にして排泄します。肝臓のアルコール分解より飲酒のペースが上回ると、悪酔いや二日酔いになります。

● 胆汁を作る機能

脂肪を消化する消化酵素の胆汁を作ります。胆汁は他の消化酵素とともに消化を促進し、肝臓で排出された老廃物を十二指腸に送り出す機能もあります。

● 栄養を貯める機能

余分に摂取した脂肪や糖質は、中性脂肪に変えて肝臓に貯蔵されます。これは人間が狩猟生活をしてきたころに、何も採れないときのために備わった機能ですが、現代人は食べ過ぎなどに注意しないとコレステロールなどを貯め過ぎてしまいます。

● 血液循環の調整機能

肝臓には体内の必要など、必要な栄養を届けるために、血液が循環する量を調整する機能があります。この機能を通じて免疫力を保つ働きもあります。

● 体温の維持機能

肝臓は食べ物で摂取した栄養を体が必要とする栄養に変えますが、このとき常に熱が発生しています。この熱を、血液を通じて全身に循環させることで体温が維持されています。

■ 肝臓をいたわる食事

健康な体を保つための化学工場として、休むことなく複雑で活発な活動をしている肝臓の働きを維持するためには、たんぱく質・ミネラル・ビタミンをしっかりと摂る必要があります。

<たんぱく質>

肝臓は常にダメージを受けているので、肝臓を形づくっている良質のたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。良質のたんぱく質には肝臓の修復や再生に必要な必須アミノ酸が多く含まれています。食事では植物性たんぱく質と動物性たんぱく質の両方を摂るようにします。動物性たんぱく質は肝臓に負担をかける脂肪の少ない部分を選びましょう。



植物性たんぱく質で特に積極的に摂りたいのが大豆と納豆や豆腐などの大豆製品。大豆には必須アミノ酸だけでなく、ミネラルやビタミンも豊富に含まれています。動物性たんぱく質は、魚、赤身の肉、牛乳、卵などで摂りましょう。

<ミネラル・ビタミン>

肝臓は代謝や解毒といった化学反応を活発に行っているため、常に大量のミネラルとビタミンを使っています。ミネラル・ビタミンが不足すると、代謝機能などが低下するだけでなく、肝臓病につながることもあります。ミネラル・ビタミンの中でも、特に肝細胞の再生に欠かせないのが亜鉛です。ところが日本人は慢性的な亜鉛不足なので、食事や健康食品でしっかり摂る必要があります。

特におすすめなのが牡蠣。亜鉛、カルシウム、カリウムなどのミネラルと、栄養の代謝に必要なビタミンB群をはじめとするビタミン類を豊富に含んでいます。他にも、シジミ、アサリなどの貝類、海藻類、グレープフルーツ、柿、レモン、キウイ、イチゴなどがおすすめです。

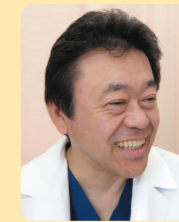
■ 肝臓を疲れさせない

24時間365日働き続けている肝臓。生活習慣の見直しなどで、疲れさせないようにしましょう。以下は肝臓を長時間フル回転で働かせたり、肝臓の再生や修復を妨げるので注意しましょう。

- 食べ過ぎ
- 脂肪分の摂り過ぎ
- 塩分の摂り過ぎ
- 食品添加物
- 睡眠不足



ドクター萩原の健康アドバイス



■ 萩原章史

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

冬は血圧に注意

冬は寒さや運動不足などで血圧が高くなりやすい季節です。脳梗塞や心筋梗塞などを起こさないためにも、血圧が高めの方は毎日家庭で血圧を測定し、十分に注意してください。

冬に血圧が高くなる原因としては、①気温が下がることによる血管の収縮、②寒さによる運動不足と体重の増加、③おせち料理など塩分の多いものを食べがちなことなどが考えられます。また、男性は50歳代、女性は60歳代から高血圧の人が増えますから、そうした年代になったら定期的に血圧を測ると良いでしょう。血圧計の表示が「135/85」を上回ったら医師に相談してください。

■ 温度変化に注意

急激に温度が低い所に行くと血管が収縮して血圧が高くなりますから、外出は服装に注意し、入浴時は浴室を予め温めておくなど、温度変化への対策を講じてください。シャワーなどで体を十分に温めず、熱い風呂にいきなり入るのは禁物です。

■ 塩分摂取は特に注意

血圧が高い人は、高血圧の原因となる大量の飲酒や喫煙、運動不足など、生活習慣の改善が必要ですが、塩分が多くなりやすい冬の食事は特に注意してください。麺類や汁物の汁はなるべく残すなど、意識して塩分摂取量が少なくなるようにしましょう。

● 健康メニュー

肝臓にいい鍋

ミネラル・ビタミンをしっかりと摂る！
肝臓をいたわる栄養が多い、牡蠣、豆腐、ワカメなどの海藻をたっぷり入れた味噌汁や相性の良いゴボウをささがきに入れてお粥がおすすめです。栄養と旨味がたっぷり出た煮汁も雑炊やうどんなどでお召し上がりください。

