



オクラ

主な栄養素 (100g中)
 ※1回使用量… 30~50g (4本)
 ・エネルギー … 30 kcal
 ・ビタミンC … 11 mg
 ・カルシウム … 92 mg
 ・カロテン … 670 μg
 ・食物繊維 … 5.0 g

アフリカ東北部が原産地であるオクラ。その歴史は古く、エジプトでは2000年以上前から栽培されていました。日本には明治初期にアメリカから伝わりましたが、全国的に普及するようになったのは昭和40年代になってからです。断面が五角形のユニークな形が一般的ですが、角がなく丸い「丸オクラ」や果色が赤い「赤オクラ」などの種類もあります。栄養面では、カロテンやビタミン類、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。オクラの特徴である独特な粘り成分は、水溶性食物繊維のペクチンと糖たんぱく質のムチン。ペクチンには血中コレステロールを減らして血圧を下げる効果があり、ムチンは胃粘膜の保護や肝機能を高める働きをします。また、たんぱく質の吸収を促進するので、整腸にも役立ちます。胃腸が弱りがちな夏にたっぷり摂りたい野菜の一つです。

【調理の秘訣】

育ちすぎたものは固いことが多いので、7~8cmの中小サイズでやわらかそうなものを選びましょう。塩をふってまな板の上で転がす「板ずり」をしてから調理すると口当たりがよくなります。

| 主な働き | |
|-----------|-----------|
| 糖の吸収を遅らせる | … 糖尿病予防 |
| 整腸作用 | … 便秘・下痢予防 |
| 滋養強壮 | … 夏バテ解消 |

【栄養と働き】

主な栄養素 (100g中)
 ※10cm角1枚の目安… 10g マコンブ・素干しを表記
 ・エネルギー … 145 kcal
 ・カリウム … 6100 mg
 ・カルシウム … 710 mg
 ・鉄 … 3.9 mg
 ・カロテン … 1100 μg
 ・ビタミンB1 … 0.48 mg
 ・ビタミンB2 … 0.37 mg
 ・食物繊維 … 27.1 g

とろろ昆布



| 主な働き | |
|--------------|--------------|
| コレステロール値を下げる | … 脂質異常症予防 |
| 甲状腺ホルモンの分泌促進 | … 甲状腺機能低下症予防 |
| … 甲状腺機能低下症予防 | … 高血圧症予防 |
| 血圧を下げる | … 高血圧症予防 |

【栄養と働き】

日本で採れる昆布は、9割が北海道産、残りは三陸海岸を中心とする東北産が占めています。真昆布・利尻昆布・日高昆布・羅臼昆布など27種類ほどあり、いずれも夏に刈り取り、乾燥して出荷されます。昆布には、動脈硬化や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維が豊富です。特に、ぬるぬるとしたぬめり成分のアルギン酸は、血中コレステロール値を下げ、塩分の吸収を抑える働きをします。また、骨や歯を強化する働きのあるカルシウムや貧血を予防する働きのある鉄も多く含まれます。「とろろ昆布」は昆布の加工品の一つで、酢につけてやわらかくした真昆布や利尻昆布に、ねばりの強いがめ昆布を重ね合わせて糸状に細く削ったものです。ちなみに、よく似た加工品として「おぼろ昆布」がありますが、こちらは一枚の昆布の面をカンナをかけるように手で削ったものです。

【調理の秘訣】

「とろろ昆布」は、何枚も重ねた昆布の断面を削っているため、ほろほろと繊維状になってほぐれます。おにぎりに巻いたり、汁物に入れたりすると、料理に少し加えるだけで簡単にうまみを足すことのできる便利な食材です。

長月 & 神無月 編

9月 10月

旬の食卓

旬 食材一覧

- 旬 魚介・海藻
 - 鮭(さけ)
 - 秋刀魚(さんま)
 - しらす
 - 太刀魚(たちうお)
 - 車海老
 - 昆布(こんぶ) 注目!
- 旬 野菜
 - インゲン
 - オクラ 注目!
 - 南瓜(かぼちゃ)
 - 冬瓜(とうがん) 注目!
- 旬 芋・茸
 - 薩摩芋(さつまいも)
 - 里芋(さと芋)
 - 椎茸(しいたけ)
- 旬 果実
 - 無花果(いちじく)
 - かぼす
 - 梨
 - ぶどう
 - マスカット

【栄養と働き】

| 主な働き | |
|-------------|----------|
| 利尿作用 | … むくみ解消 |
| 体の熱を取る | … のぼせ予防 |
| ナトリウムの排出を促進 | … 高血圧症予防 |

冬瓜はインド原産のウリ科の野菜です。「とうがん」の呼び名は中国名の「冬瓜」から転じた。夏が旬の野菜ですが、冷暗所で丸ごと保存すれば冬までもつことから「冬瓜」と呼ばれるようになったともいわれます。ウリ類の中でも大型で、大きなものは10kg程にもなります。冬瓜の95%以上は水分で、低カロリーな食材です。果肉に含まれるサポニンには中性脂肪を分解する働きがあるといわれ、生活習慣病の予防が期待できます。栄養価はさほど高くありませんが、利尿を促すカリウムを比較的多く含んでいるので、むくみの改善や高血圧の予防に有効です。体を冷やす働きもあるので夏の食卓にはぴったりな野菜です。ただし利尿作用が強いので、頻尿や冷え性、下痢をしやすい人は食べ過ぎに注意しましょう。

【調理の秘訣】

表面全体がうっすらと白っぽく粉をふいているのが完熟のサインです。あつさりしたクセのない味なので、うまみの強い出汁やスープ、動物性たんぱく質の食材などとよく合います。一度下茹で(電子レンジで加熱も可)してから使うと青臭さがなくなり、味の染み込みもよくなります。

主な栄養素 (100g中) ※1回使用量… 100g
 ・エネルギー … 16 kcal
 ・カリウム … 200 mg
 ・カルシウム … 19 mg
 ・ビタミンC … 39 mg



とうがん 冬瓜

冬瓜とおくらととろろ昆布のお吸い物

材料(2人分)

- 旬 冬瓜 … 200g
- 旬 オクラ … 2本
- 旬 とろろ昆布 … 適量

作り方

- 冬瓜は種を取り、皮をうすく剥き、1~1.5cm幅にカットする。ラップをして電子レンジで約5分加熱する。(600W)
- オクラは塩(分量外)で板摺りしたあと、水で洗い流し細切りにする。
- 鍋に水を2カップ注ぎ、沸騰したらかつおぶしを入れ、すぐ火を止めて2分おく。ペーパータオルを敷いたザルで濾し、しぼる。
- ③②のかつおだしを再度鍋にうつし、冬瓜とおくら、とろろ昆布を加える。
- みりん、しょうゆ、砂糖、塩で味を調えたら弱火で10分加熱する。



電車で隣の席の人が移動した、
窓を開けられた：もしかして私ってワキガ!?

今回の疾病

ワキガ



ワキガとは？

普通の汗のモワッとした臭いとはまた違う、強烈な「ワキガ」。知らず知らずの内に周りから「臭い」と思われているかも…？通常汗はほぼ無臭ですが、ワキガは「アポクリン腺」が関係していて、この汗腺から出る汗は粘り気があり、皮膚の常在菌が繁殖することによって強烈な臭いを発生させます。ワキガというと男性の病気というイメージが付きがちですが、ワキガの有無は遺伝によって決まるため、男性も女性も患う可能性は平等にあります。欧米人に比べ日本人はワキガである人の割合が10%程度と低いですが、臭いに敏感な人種のため自分が臭いと感じると、ワキガなのでは？と気になってしまいます。本人にワキガの自覚がなく、周りが困るパターンもあります。ワキガは緩和させたり治療したりもできるので教えてあげたほうが良いでしょう。



ワキガをセルフチェックしてみよう！

- ワキから独特の臭いがする**
硫黄臭、酢臭、スパイス臭、古雑巾臭などニオイの種類は人によって様々です。
- 脇毛に白い粉がついている**
アポクリン腺から分泌される汗には脂質やたんぱく質が多く含まれているため、乾くと白い粉や塊となって現れることがあります。
- 血縁者にワキガの人がいる**
両親ともワキガの場合は80%、片方がワキガの場合は50%、ワキガが遺伝します。
- 汗をかくと衣服が黄土色のシミになる**
アポクリン腺から出る汗に含まれるたんぱく質や糖類が酸化して黄土色に変色します。
- 耳アカが湿っている（溶けたキャラメル状）**
アポクリン腺は外耳道にも多く存在します。耳アカが湿っている場合、アポクリン腺が耳の中で汗をかいているということです。
- ガーゼを脇に1日挟んでから臭いを嗅ぐ**
客観的に自分の脇の臭いを確認することができます。臭いを嗅ぐ前にコーヒーの臭いを嗅ぐと嗅覚がリセットされます。

項目が当てはまるからといって必ずしもワキガとは限りません。

要注意年代

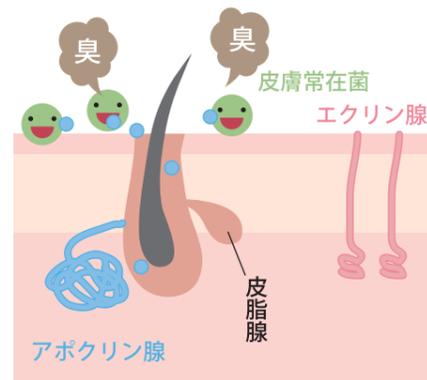
10歳代後半～40歳代前半

なりやすい人

両親や近親者がワキガ持ちの人、毛深い人

ワキガが臭うメカニズム

人の体には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類が存在します。「エクリン腺」は全身に分布し、汗をかいたときに体温を調節するために働きます。この汗腺から分泌された汗は99%は水で、あとは塩とカリウムで構成されているので、サラッとしていてニオイも少なめです。「アポクリン腺」は脇の下や陰部、乳輪、へその周り、外耳道に分布する汗腺で、毛穴内の老廃物（脂質・たんぱく質・アンモニア・鉄分）を多く含んだ粘り気のある汗を分泌します。汗自体は無臭ですが、皮膚の常在菌が老廃物を分解し、悪臭を発生させます。アポクリン腺の汗は毛穴から出るため、必然的に毛深い（毛穴が多い）人はニオイがしやすくなります。



ワキガ発生条件

アポクリン腺が多い + 汗をかく + 皮膚常在菌がいる

ワキガが臭わないための工夫

細菌が繁殖しないよう常に清潔を保つ

- 汗をかいたらすぐ汗をふく。
- シャワーをあびる。
- ワキ毛などのムダ毛は処理する。

制汗剤・殺菌クリームを使用する

- 汗を抑える「制汗効果」
- ニオイを抑える「抑臭効果」
- ニオイの原因菌を抑える「殺菌・抗菌効果」
- のある対策アイテムを使用しましょう。



食生活・生活習慣を整える。

- 肉類を摂りすぎない
- 野菜類を多めにする。

ニオイを強める食材

ニンニク、カレー、ラード、バター、マーガリン、マヨネーズ、スナック菓子

ニオイを弱める食材

オリーブオイル、ごま油、梅干し、メカブ、緑茶

Dr.水野

ワンポイントアドバイス

一般財団法人 愛知健康増進財団 名誉診療所長 水野 金一郎

近年若い女性でワキガに悩み、病院を訪れる人が少なくありません。ワキガを病院で治療したい場合、皮膚科や外科、ワキガ・多汗症専門クリニックに相談すると良いでしょう。病院では市販のケアグッズよりも高い効果が期待できる塗り薬や飲み薬を処方することができます。「塩化アルミニウム」という抗菌薬のように根本的な対処ができる薬もあります。美容外科では注射でアポクリン腺の働きを鈍らせたり、切開手術によりアポクリン腺を取り除く治療もあります。高額で体への負担も大きいためよく検討しましょう。自分にあつた治療法を見定めることが大切です。まずは手軽に行えるセルフケアから始めてみることをお勧めします。

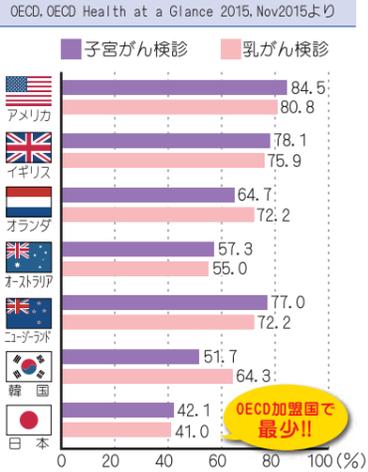


職場の健康だより

日本はがん大国！でも検診受診率が低い！？

がん大国日本では、今や2人に1人ががんに罹るといわれ、年々死亡者数も増加しています。それでもOECD加盟国の中で受診率が最も低いのが現状です。諸外国では乳がん・子宮がんの検診は国策として対策型検診が行われており、高い受診率を維持しています。検診を受け、適切な措置を行えば確実にリスクは下げられます。2019年度がん征圧スローガン「がん検診 あなたを守る 新習慣」にもあるように、がん検診を受ける事はあたりまえであるという意識を持つ事が重要です。

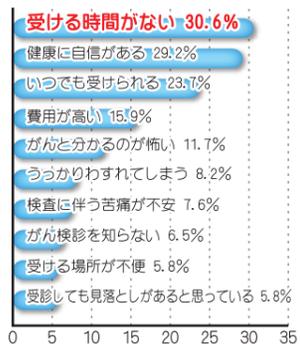
がん検診受診率(子宮・乳房)



がん検診を受けない理由

がん検診を受けない最大の理由は「時間が無い」でした。次いで「健康に自信があるから」「必要な時にいつでも受診できる」「経済的な負担が大きい」という理由が上がりました。(「がん対策に関する世論調査」内閣府2017年より)特に、働き盛りの若者にこういった回答が目立ちました。

確かに主要5つのがん検診を全てを受診しようと思うと半日~1日、または何日間にかけて受診しなくてはなりません。しかし、若いからと言ってリスクはゼロではなく、万が一がんに罹っていた場合、進行が早い手遅れになりかねません。年に一度行う定期健康診断にがん検診を組み込むことで手軽に受けることができます。企業にとっても、大切な社員をがんで失わないために、健康診断の充実には有益な投資と言えるでしょう。個人で受診する場合、自治体によってはクーポン券を使って安くがん検診を受けることができます。詳しくはお住まいの市町村のサイトを確認してみましょう。



がんを防ぐための新12か条

がんを完全に予防することは不可能ですが、がんの原因の60%は生活習慣と言われているため、生活を改善することはリスクの減少に有用といえます。

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

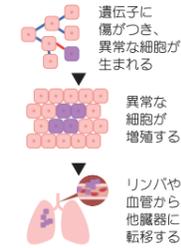
がんってどういう病気？ 罹りやすいがんとは？ がんにかかったらどうする？

がんの基礎知識を学ぼう



がんの発生と進行

がんは、遺伝子が傷つくことによって正常な細胞が異常な細胞に変わり、異常な細胞が増殖してかたまり(腫瘍)になる病気です。進行するとリンパ節から他の臓器に転移し、正常な細胞を破壊して臓器の機能を失わせたり、体を衰弱させたりするため、死に至ります。



がんのステージ

がんの進行度合(ステージ)によって、治療後の生存率が大きく変わってきます。がんがリンパ節へ転移していなければ手術で腫瘍を取り除くことができます。



5大がん健康診断で受診できる有効ながん検診

| | | |
|---|---|---|
| 肺がん 男性の罹患率1位 ● 胸部X線検査 | 胃がん 男女ともがん死亡率上位 ● 胃部X線検査 ● 胃内視鏡検査 | 大腸がん 男女ともがん罹患率増加 ● 便潜血反応検査 |
| 乳がん 女性の罹患率1位 ● 乳房X線検査 ● 乳房超音波検査 | 子宮がん 若い女性の罹患率増加 ● 子宮頸部細胞診検査 | その他のがん 前立腺・膵臓・食道・肝臓・白血病など ● 腫瘍マーカー検査 ● 血液一般検査 |

がんの治療

手術・薬物療法・放射線治療の3つを「標準治療」といいます。

- 手術** 外科手術によって物理的にがんを切除する。
- 薬物療法** 抗がん剤などの薬物を、飲み薬や注射によって投与し、がん細胞の増殖を抑える治療。
- 放射線治療** 腫瘍に放射線を照射し、がん細胞の増殖を抑える治療。体を傷つける事無くがんを小さくすることができるが、がんの種類や発生部位によっては放射線治療を選択することができない。

がん診断されたら…標準治療の選択を！

標準治療は科学的な根拠に基づいた治療法です。通常、がんの治療はこれらを単独あるいは組み合わせで行います。それ以外の方法(免疫療法やサプリメント等の代替療法)は科学的に有効性が実証されていません。標準治療は傷や薬の副作用など体への負担が大きいため、その闘病の辛さから代替療法に頼り、命を落としてしまう人が近年増加しています。先進医療は必ずしも良いとは限りません。治療法について正しい情報を知りたい場合は「がん相談支援センター」で相談しましょう。