



# パプリカ

**主な栄養素** (100g中) ※赤パプリカを表記

エネルギー	30 kcal	ビタミンC	170 mg
カリウム	210 mg	葉酸	68 μg
カロテン	1100 μg		
ビタミンB1	0.06 mg		
ビタミンB2	0.14 mg		
ビタミンE	4.3 mg		

苦みや青臭さはほとんどなく、ジュューシーで甘みがあり爽やかな味わいです。サラダなど生食はもちろん、煮込み料理や炒め物、焼いてマリネにするなど広く活用できる野菜。料理に華やかさも加わります。

## 【調理の秘訣】

パプリカは、ナス科とうがらし属の野菜でピーマンの仲間ですが、ピーマンよりも肉厚が大きく、赤や黄、オレンジ、紫などカラフルな色合いが特徴です。とうがらしの辛みを除いて生で食べられるように品種改良されたもので、日本には1993年頃オランダから輸入され流通するようになりました。国内生産もされていますが、多くは韓国やオランダ、ニュージーランドから輸入されています。栄養面では、β-カロテン、ビタミンCやEがたっぷり含まれており、酸化化力に優れた野菜です。特に赤いパプリカに多く含まれる赤色の色素カプサンチンにはβ-カロテンに勝る高い酸化化作用があり、生活習慣病予防に有効です。またビタミンC・Eとの相乗効果で、紫外線への抵抗力が増し皮膚や目の粘膜の健康維持に役立ちます。パプリカのビタミンCは、厚い果肉組織に保護され、じゃがいもと同じく加熱による損失が少ないという特性があります。

**主な働き**

酸化化作用	…がん予防
不要なコレステロールを排泄	…老化防止
…動脈硬化症予防	

## 【栄養と働き】

**主な栄養素** (100g中)

エネルギー	23 kcal	ビタミンB1	0.06 mg
カリウム	260 mg	ビタミンB2	0.11 mg
カルシウム	48 mg	ビタミンE	0.2 mg
マグネシウム	23 mg	ビタミンC	8 mg
カロテン	590 μg		
食物繊維	2.4 g		

さやの先までピンと伸び、太さが均一で豆の形が凸凹と出すぎていないものが新鮮です。茹でる前に板ずりをするとうぶ毛がとれて食べやすくなります。

## 【調理の秘訣】

さやの先までピンと伸び、太さが均一で豆の形が凸凹と出すぎていないものが新鮮です。茹でる前に板ずりをするとうぶ毛がとれて食べやすくなります。



# 莢隠元

さやいんげん

**主な働き**

エネルギー代謝の活性化	…疲労裏ハテ回復
過酸化脂質の生成防止	…脳血栓予防
健康な皮膚を作る	…肌のかさつき改善

## 【栄養と働き】

さやいんげんの原産地は中央アメリカで、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパへと伝わりました。日本へは江戸時代に中国からもたらされ、それを伝えた隠元禪師にちなんでこの名がついたといわれています。成長が早く、一年に3度収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。蔓の有無や、さやの形が丸みを帯びているか平べったいかなどによって分類され、種類は数百あるといわれていますが、一般的に流通しているのは「どじょういんげん」と呼ばれる丸さや系の品種です。いんげん豆の未熟なさやであるため、野菜と豆類の特長を併せ持つ栄養価の高い緑黄色野菜です。ビタミンEやC、β-カロテンなどの酸化化ビタミンや、糖質や脂質の代謝に不可欠なビタミンB群、カリウムをはじめとしたミネラル類もバランスよく含まれています。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸や、肌や血管を丈夫に保つ働きをする必須アミノ酸のリジンも豊富です。

**旬 食材一覧**  
 長月&神無月編

旬 野菜	鮭(さけ)
秋刀魚(さんま)	鱈(かつお)
比目魚(ひらめ)	鯛(いわし)
太刀魚(たちうお)	
鱈(かつお)	
旬 果実	
無花果(いちじく)	
葡萄(ぶどう)	
柿	
栗	

# 旬の食卓

長月 & 神無月 編  
9月 10月

**ポリウム たっぷり! ニース風サラダ**

材料(2人分)

- 旬 じゃがいも … 中2個(約200g)
- 旬 さやいんげん … 10本
- 旬 パプリカ … 1/2個
- ゆで卵 … 2個
- オリーブ … 8~10個
- ツナ缶詰 … 小1缶
- レタス … 2~3枚

【ドレッシング】

- ★ オリーブオイル … 大さじ2
- ★ アンチョビフィレ … 4枚
- ★ にんにく … 1/2かけ
- ★ 酢 … 大さじ2
- ★ レモン汁 … 少々
- ★ 黒しょう油 … 少々

作り方

- 一 じゃがいもは、芽を取り除き、皮付きのまま茹でる。竹串がスッと通るくらい茹だらたらザルにあげて皮をむき、一口サイズに切る。
- 二 さやいんげんは、頭のヘタを切り落とし、塩少々(分量外)をまぶしてまな板の上で板ずりする。塩のついたまま2分ほど茹で、茹で上がったら2~3等分に切る。
- 三 パプリカは薄切りに、ゆで卵は4等分に切る。
- 四 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 五 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。アンチョビは包丁で細かく刻み、にんにくはすりおろして入れる。
- 六 器に、レタスを敷き、「二」「三」と、ツナ、オリーブを盛り付ける。
- 七 ドレッシングを回しかけて完成。

**【栄養と働き】**

主な働き

- ナトリウムの排出促進 … 高血圧症予防
- 免疫力を高める … かぜ予防
- コラーゲンの合成促進 … 美肌効果

**【調理の秘訣】**

芽の部分や皮が緑色になった部分には、ソラニンという有害成分が含まれるので、きちんと取り除きましょう。芽は包丁の角を使って深めに削り取り、緑の皮は厚めに剥いてください。

南米のアンデス山脈原産のじゃがいもは、紀元前から栽培されてきた歴史の古い作物です。日本へは江戸時代の初期、オランダ船によって長崎に伝えられました。ジャガタラ(現在のインドネシア・ジャカルタ)からやってきたのも「というのが名前の由来です。本格的な栽培が始まったのは明治以降で、北海道が国内生産量の約8割を占めています。ホクホクした食感の「男爵」と、肉質が緻密でねっとりした「メークイン」の2つが主要品種ですが、現在では色味も食感も様々な種類が開発されています。主成分はでんぷんで、主食にもなる野菜です。ビタミンCやB1、カリウムなどを多く含む、特にビタミンCの含有量は「畑のりんご」と呼ばれるほど豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷん質に守られ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。免疫力を向上させて風邪や夏バテを防いだり、コラーゲンの生成を促して肌を整える効果があります。

**主な栄養素** (100g中) ※1回使用量… 100~150g

エネルギー	76 kcal	ビタミンC	35 mg
カリウム	410 mg		
食物繊維	1.3 g		
ビタミンB1	0.09 mg		
ナイアシン	1.3 mg		



# じゃがいも

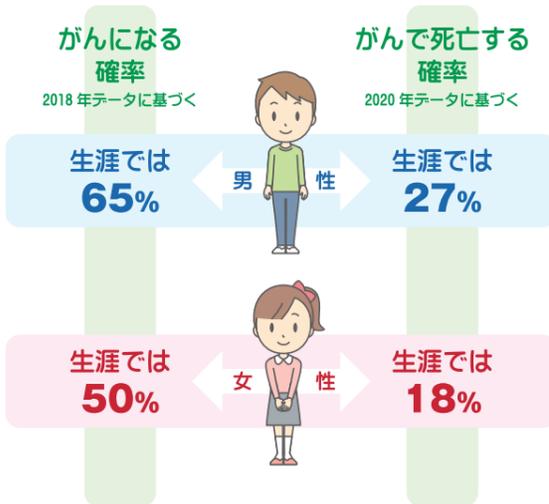
### 毎年9月は「がん制圧月間」です

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。3人に1人というのは、日本人の死因の3分の1ががんである、という意味です。がんの死亡率は40歳を超えた頃から上昇し始めます。がんは生活習慣（喫煙、飲酒など）や環境（紫外線、化学物質など）で遺伝子に傷がつき細胞が異常増殖する病気で、がんに関連する遺伝子変異は加齢とともに蓄積されるため、高齢化とともにがんを発症する確率は高くなります。2022年度がん征圧スローガン「がん検診 私にできる がん対策」にもあるように、がん検診を習慣化する意識を職場や家族など身近な人たちの中で共有することが大切です。

### がんという病気について

#### がんは誰でもなる可能性がある

現在、日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかるといわれています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。



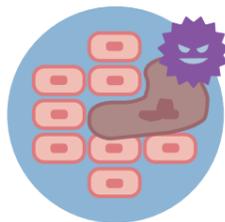
#### 予防できるけれど完全には防げない

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする(予防する)」ことができる病気です。しかし、それらを心がけていても、がんに「ならないようにする」ことは完全にはできません。



#### うつる病気ではない

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。一部のがんにはウイルスなどの感染が関係している場合がありますが、がんという病気そのものが人から人にうつることはありません。



## がんの分類

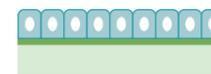
がんは、がんが発生した細胞の種類によって、癌腫や肉腫、血液がんなどの種類に分類されます。

分類	発生する細胞	がんの例	特徴
固形がん	癌腫	上皮細胞(消化管や気道などの内側や体の表面、臓器などをおおう細胞)	肺がん、乳がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、卵巣がん、頭頸部のがんなど
	肉腫	非上皮性細胞(骨や筋肉などを構成する細胞)	骨肉腫、軟骨肉腫、横紋筋肉腫、平滑筋肉腫、線維肉腫、脂肪肉腫、血管肉腫など
血液がん	血球(白血球などの、血管や骨髄、リンパ節の中にある細胞)	白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫など	・かたまりを作らずに増える ・悪性リンパ腫ではかたまりができ、リンパ節などが腫れることがある

## がんの発生と進行の仕組み(癌腫の場合)

がんは段階を追って進行します。がんの発生と進行の仕組みを、癌腫の場合を例に説明します。

①正常な組織



②遺伝子に傷がついた異常な細胞ができる



③複数の遺伝子の異常が蓄積した細胞が増えてかたまりを作り、周囲に広がりやすくなる



④異常な細胞が基底膜を超えて周りに広がる(浸潤)



⑤血管などに入り込んで全身に広がる(転移)



前がん病変  
異形成・腺腫など  
上皮内新生物※

上皮内がん

浸潤がん

※上皮内新生物(intraepithelial neoplasia: neoplasm): 遺伝子に傷がついた異常な細胞のうち、上皮内にとどまっているものを、上皮内新生物といいます。上皮内新生物は、基底膜を越えていないため、多くの場合手術で取り除くことが可能で、転移していることはほとんどありません。

上皮内新生物には、前がん病変と上皮内がんがありますが、両者をはっきり区別するのは難しいこともよくあります。また、がんの種類によって、上皮内新生物の治療をすることができ、治療の方法なども異なります。

## 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

出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

## なぜ高血圧になるのか

高血圧の原因には、遺伝的なものと、生活習慣などの環境的なものがあります。また、血圧の高い状態が続くと、動脈硬化が進んで血管壁が厚く硬くなり、内径が狭くなって血液が流れにくくなるため、それに負けずに血液を流そうとして、いよいよ血圧が高くなります。この悪循環も、高血圧の原因と言えます。

### 遺伝的な要因

高血圧には、遺伝的な側面があります。例えば、両親ともに高血圧である子どもは約50%が、両親のどちらかが高血圧の場合は約30%が高血圧になる、という報告があります。

### 環境的な要因

過剰な塩分摂取・カリウムを多く含む野菜や果物の摂取不足・肥満・過剰飲酒・精神的ストレス・運動不足・喫煙

## 高血圧の症状

高血圧が続くと動脈硬化が起き、脳卒中や心筋梗塞(こうそく)などの脳心血管系の病気を引き起こしやすくなります。高血圧に肥満と脂質異常症(高脂血症)または高血糖のいずれかが加わると、メタボリックシンドロームとなり、糖尿病や心臓病が悪化したり、発症リスクが増大します。

### 【正常域血圧】

至適血圧：収縮期血圧 120mmHg 未満かつ拡張期血圧 80mmHg 未満  
 正常血圧：収縮期血圧 120~129mmHg かつ / または拡張期血圧 80~84mmHg  
 正常高値血圧：収縮期血圧 130~139mmHg かつ / または 85~89mmHg

### 【高血圧】

I度高血圧：収縮期血圧 140~159mmHg かつ / または拡張期血圧 90~99mmHg  
 II度高血圧：収縮期血圧 160~179mmHg かつ / または拡張期血圧 100~109mmHg  
 III度高血圧：収縮期血圧 180mmHg 以上かつ / または拡張期血圧 110mmHg 以上  
 (孤立性) 収縮期高血圧：収縮期血圧 140mmHg 以上かつ拡張期血圧 90mmHg 未満



## 予防・治療後の注意

血圧を下げるために、まず、生活習慣を改善しましょう。塩分の制限、肥満を防ぐ、適度な運動、禁煙、節酒、高脂肪の食事の見直しなどを継続しておこないます。それでも血圧が下がらない場合には、血圧を下げる降圧薬を服用します。

血圧を下げる目標は若い人や中年および前期高齢者(〜74歳)では140/90mmHg未満、後期高齢者(75歳以上)で150/90mmHg未満(ようすをみながら下げられれば140/90mmHg未満)です。高齢者の場合は動脈硬化が進んでいることが多いため、あまり下げすぎると危険です。血圧が下がりすぎると、めまい、頭が重い、だるい、食欲不振、冷や汗、吐き気などが起こることがあります。



※このコーナーの高血圧チェック項目は、あくまで目安です。高血圧の診断をするものではありませんので予めご了承ください。

一般に最高血圧(収縮期血圧)/最低血圧(拡張期血圧)のどちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上のときを高血圧といいます。高血圧の原因はさまざまです。加齢によるもの、腎臓、心臓などの障害からくるもの、ホルモン異常によるもの、原因不明のものなどがあります。病院に行く時間がすぐにとれない方、いきなり病院に行くのが不安な人は、まずセルフチェックをしてみてください。

早期に発見して、高血圧と診断された段階で治療を開始して病気と共存することが、その後の生活においてとても重要です!



## 高血圧 チェックシート

1 頭痛がしたり、頭が重いといった症状がよくありますか <input type="checkbox"/>	6 肥満体ですか <input type="checkbox"/>
2 肩がよくこりますか <input type="checkbox"/>	7 家族に心筋梗塞(こうそく)や脳卒中になった人がいますか <input type="checkbox"/>
3 家族や親戚に高血圧の人がいますか <input type="checkbox"/>	8 赤ら顔で、くびが短く、がっしりしたからだつきですか <input type="checkbox"/>
4 たばこを吸いますか <input type="checkbox"/>	9 めまい、耳鳴りがありますか <input type="checkbox"/>
5 コレステロール値は高いですか <input type="checkbox"/>	10 塩分の多い食べものをよく食べますか <input type="checkbox"/>

3つ以上あてはまった人は高血圧のリスクが高いです!

SELF CHECK

FILE No.10

高血圧

簡単! 早期発見!

# セルフチェック

気になる症状をお手軽にチェック! 身体に潜んでいる病気や疾患を発見する手がかりになるかもしれません。

