

グリーンピース

主な栄養素 (100g 中)			
・エネルギー	… 93 kcal	・ビタミンB2	… 0.16 mg
・たんぱく質	… 6.9 g	・ナイアシン	… 2.7 mg
・カリウム	… 340 mg	・ビタミンC	… 19 mg
・亜鉛	… 1.2 mg	・食物繊維	… 7.7 g
・カロテン	… 420 μg		
・ビタミンB1	… 0.39 mg		

莢から出すと鮮度が急速に落ちるので、莢付きのものを手に入れるのが理想的。実が詰まっていて莢がふくら盛り上がり、表面が白く乾いていないものを選びましょう。

【調理の秘訣】

栄養価の高いマメ科の仲間とあって、エネルギー源となる糖質や体の組織の材料となる良質なたんぱく質を多く含みます。たんぱく質を構成するアミノ酸組成にも優れ、細胞の修復に必要なリジンや、体脂肪の代謝を助け免疫力を高めるアルギニンなどが豊富です。糖質や脂質をエネルギーにかえる働きに欠かせないビタミンB₁・B₂・ナイアシンも含まれています。また、食物繊維の含有量は野菜の中ではトップクラス。特に腸の蠕動運動を促進する不溶性食物繊維の割合が多く、腸壁を刺激して排便をスムーズに促す作用があります。

主な働き	
細胞の新生を促す…身体の成長促進	神経機能の維持…ストレス緩和
腸内の有害物質排出…大腸がん予防	

【栄養と働き】

主な栄養素 (100g 中) ※乾物を表記(ステンレス釜で煮熟後乾燥したもの)			
・エネルギー	… 149 kcal	・亜鉛	… 1.0 mg
・たんぱく質	… 9.2 g	・カロテン	… 4400 μg
・カリウム	… 6400 mg	・クロム	… 26 μg
・カルシウム	… 1000 mg	・ビタミンB2	… 0.42 mg
・マグネシウム	… 640 mg	・ビタミンK	… 580 μg
・鉄	… 6.2 mg	・食物繊維	… 51.8 g

乾燥ひじきは黒っぽいもののほど良質です。水で戻すと8〜10倍に増えるので、たっぷりの水に15〜20分程度浸して戻します。2〜3回流し洗いをして水気を切ってから調理してください。

【調理の秘訣】

低カロリーで栄養価が大変高いのが特長で、海藻特有のミネラルがたっぷり。骨や歯の成長を助けるカルシウムや血液の循環を正常に保つマグネシウム、糖と脂質の代謝をサポートする必須ミネラルの一種クロムなどが豊富です。また、腸内の老廃物を取り除く食物繊維や抗酸化作用があるβ-カロテンも多く含まれており、毎日の食事に積極的に摂り入れたい食材です。

鹿尾菜

主な働き	
骨を丈夫にする…骨粗鬆症予防	整腸作用…便秘改善
健康な皮膚をつくる…肌トラブル予防	

【栄養と働き】

ホンダワラ科のひじきは、縄文時代から食されてきた長い歴史を持つ、日本人にはなじみ深い海藻のひとつです。漢字の「鹿尾菜」は、鹿の黒くて短い尻尾に似ていることが由来とされています。

生のひじきは渋みが強いので、採取したものは数時間水煮し、アクを抜いてから乾燥させて製品となります。主に茎の部分を集めた「長ひじき」と芽を集めた「芽ひじき」が流通しており、市販の「生ひじき」は乾燥品を蒸して戻したものです。

旬の食卓



旬の食卓

旬の食材一覧

- 旬 魚介・海藻
 - 鰹(かつお)
 - 鰯(たこ)
 - 鰺(あじ)
 - 黍女子(きびなこ)
 - 蛍烏賊(ほたるいか)
 - 伊佐幾(いさぎ)
 - 目張(めばる)
 - 鹿尾菜(ひじき) 注目!
 - 若布(わかめ)
- 旬 野菜・果実
 - キャベツ
 - 玉蜀黍(とうもろこし) 注目!
 - クレソン
 - 香菜(こみょう)
 - グリーンアスパラガス
 - 三つ葉(みつば)
 - 空心菜(くうしんさい) 注目!
 - グリーンピース
- 旬 芋・茸
 - じゃがいも
 - 木耳(きくみみ)
 - マッシュルーム
- 旬 果実
 - メロン
 - さくらんぼ
 - 梅(うめ)

【調理の秘訣】

皮の緑が鮮やかで、ヒゲが褐色をしているものが成熟度が高く甘味も強めです。収穫直後から味や栄養が落ち始めるので、購入したら早めに食べましょう。すぐに食べない場合は、茹でてから冷凍保存も可能です。

野菜の中では高カロリーで、主成分は糖質とたんぱく質。胚芽の部分には、不飽和脂肪酸であるリノール酸が含まれ、中性脂肪値を下げたり悪玉コレステロールを減らしたりする働きがあります。ビタミンB₁・B₂・Eなどのビタミン類、カリウムや亜鉛、鉄などのミネラル類も豊富。また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸によって疲労回復効果があるほか、体内で合成されない色素成分ルテインも含んでおり、目や肌の健康に役立ちます。

主な働き	
抗酸化作用…老化防止	コレステロール値を下げる…動脈硬化症予防
新陳代謝を促す…疲労回復	

【栄養と働き】

中央アメリカ原産のとうもろこしは、米・小麦とともに主食として食べられる世界三大穀物のひとつ。他国では完熟してから収穫し、粉にして利用されることが多い「穀物」ですが、日本では主に未熟のものを茹でて甘味を楽しむ「野菜」として食されています。日本に入ってきたのは16世紀後半で、明治時代の北海道開拓を機に本格的に栽培が始まりました。

とうもろこし 玉蜀黍

主な栄養素 (100g 中) ※未熟種子・生を表記			
・エネルギー	… 92 kcal	・ビタミンB1	… 0.15 mg
・たんぱく質	… 3.6 g	・ビタミンB2	… 0.10 mg
・脂質	… 1.7 g	・ビタミンC	… 8 mg
・炭水化物	… 16.8 g	・食物繊維	… 3.0 g
・カリウム	… 290 mg		

カリッ フワッ 初夏の手作りがんもどき

材料(2〜3人分)

作り方

- 旬 ひじき(乾燥) … 5g(大さじ1強)
- 旬 とつもち(こし) … 50g
- 旬 グリンピース … 50g

- 木綿豆腐 … 1丁(350g)
- にんじん … 30g
- しいたけ … 1枚
- 卵 … 1/2個
- 片栗粉 … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 揚げ油 … 適量

【お好みで】
しょうがのすりおろし … 各適量
大根おろし、醤油 … 各適量



- 豆腐はペーパータオルに包み、重しをして2〜3時間水切りをする。(重量の3割減目安)
- ひじきは水で戻して水気を切る。とうもろこしは茹でて粒をはずし、グリーンピースは莢から取り出してさつと茹でる。
- にんじん、しいたけは長さ1〜2cmの千切りにする。
- 「二」の豆腐をすり鉢ですり潰して滑らかにし、卵、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。さらに「二」と「三」の具材と塩を入れてよく混ぜる。
- 「四」を6等分にして丸く形を整え、170℃位に熱した揚げ油の中に静かに入れて、中までじっくり火を通す。
- 周りが固まってきたらそっとひっくり返し、きつね色になったら取り出して余分な油を切る。
- 器に盛り、お好みで大根おろしやしょうが醤油などをつけていただく。

2024年5・6月号



5月31日は世界禁煙デー、6月6日まで禁煙週間

今年も「世界禁煙デー（5月31日）」と「禁煙週間（5月31日～6月6日）」が行われます。

世界保健機関（WHO）は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるように、さまざまな対策を講ずるべきというWHO決議に基づいて、1989年（平成元年）に、5月31日を「世界禁煙デー」と決めました。それ以降、この日にあわせて世界中で幅広く禁煙啓発活動が続けられており、国内でも厚生労働省が中心となり世界禁煙デーに続く1週間を「禁煙週間」としています。



望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうのが受動喫煙です。

受動喫煙で吸われるたばこの有害物質は、たばこを吸う人に比べれば少量ですが、健康に大きな影響を与えることが明らかになっています。受動喫煙によってリスクが高まる病気としては、肺がん、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、脳卒中、乳幼児突然死症候群が挙げられます。この4疾患について、受動喫煙が原因で死亡した人数は年間約1万5,000人と推計されています。また、乳がん、慢性閉塞性肺疾患、子どもの喘息の発症と重症化、う歯（虫歯）、低出生体重、胎児発育遅延、中耳炎といった病気も、受動喫煙と関係があると考えられています。このような望まない受動喫煙による健康影響をより一層なくすために、健康増進法が改正され2020年4月から全面施行されました。家庭や屋外の喫煙に対して罰則規定はありませんが、受動喫煙を防ぐことが国民の配慮義務とされています。受動喫煙を減らすための根本的な対策はたばこを吸っている人が禁煙することですが、すべての人が受動喫煙を被らないために、法律で定められた公共的な施設はもちろん、家の中や自動車内でも望まない受動喫煙が起らないように配慮が必要です。特に、子どもや患者等が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙を控えましょう。

改正健康増進法のポイントや全国の受動喫煙対策事例を公開 [なくそう！望まない受動喫煙（厚生労働省）](#)



アプリで禁煙継続

禁煙治療に成功しても喫煙を再開してしまう人もいます。そこで、禁煙外来の診療に加えて、治療を助けるスマートフォンのニコチン依存症治療用アプリが開発され、2020年12月に健康保険の適用に
なっています。

禁煙治療用アプリを使う治療では、受診しながら、処方された一酸化炭素濃度測定器（モバイルCOチェッカー）を使って自宅で呼気を測定します。測定結果はスマートフォンに自動で記録され、治療を進めます。さらに、たばこが欲しい時に「ナースコール」をタップすると自動応答チャット機能でアドバイスや励ましを受けられます。

禁煙に失敗した人も、こうしたアプリや各WEBサイトの成功例なども参考にしよう一度チャレンジしてみませんか。



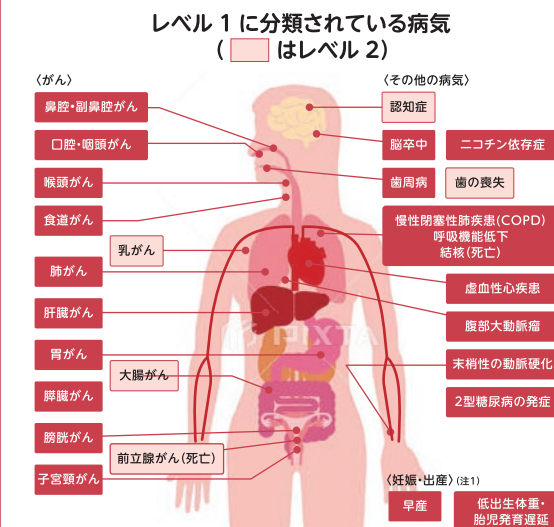
たばこを吸うと、さまざまな健康被害の原因に！

喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんの他、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病などさまざまな病気の原因になります。

また妊娠中の喫煙は、血流を介しておなかの赤ちゃんにも影響し、早産や低出生体重児などが起こるリスクを高めます。しかも妊娠に気づきにくい初期は、胎児の内臓をつくる細胞が成長する大事な時期ですので、妊娠前から喫煙をやめ、たばこ煙を避けるようにしましょう。

たばこが関係する主な病気

※喫煙が喫煙者本人に影響を与える病気は科学的にも証拠があり、喫煙との因果関係が十分にあると推定される病気を「レベル1」、「レベル1」ほどでないが因果関係が示唆される病気を「レベル2」として公表されています。



（注1）妊婦の喫煙との関連
喫煙の健康影響に関する検討会編：
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
（平成28年8月）より作図

たばこの三大有害物質

- ニコチン** 体内に吸収されると血管を収縮させて血液の流れを悪くします。それが繰り返されるうちに動脈硬化や高血圧となり、心臓や血管に負担がかかることで脳卒中や心臓血管関連の病気になることもあります。
- タール** いわゆる「たばこのヤニ」のことです。タールが付着した体や服、室内などからたばこの臭が発生しますし、喫煙によって歯が黄色になるのもタールが原因です。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- 一酸化炭素** 一酸化炭素は赤血球のヘモグロビンと結合する力が強く、ヘモグロビンが運ぶはずの酸素を奪ってしまうため、体に取り込む酸素が低下し、動脈硬化を促進させます。

日本人では20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。



早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せます

35歳～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができるといわれています※'。禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。

※' Doll R, et al. BMJ. 2004;328(7455):1519.



たばこによる体への影響

たばこは発がん性物質など数千種類の物質が含まれていますが、その中でも三大有害物質といわれているのがニコチン、タール、一酸化炭素です。たばこの煙を吸い込むたびに、気管や肺はこれらの有害物質にさらされ、炎症を引き起こしているのです。



運動不足による身体面や精神面への影響

運動不足になると、身体面や精神面にさまざまな症状が出てくる可能性があります。
どのような影響があるのでしょうか。

●生活習慣病のリスクが高くなる

運動不足になると、肥満や血行不良になりやすく、その影響から「高血圧」や「心臓病」「動脈硬化」などの生活習慣病のリスクが高まります。



●腰痛や足などに体調不良が出やすい

運動をしないと、身体の筋肉が衰えます。腰周りの筋肉が衰えると、背骨を真っ直ぐ支える力が低下し、腰に負担がかかりやすくなるのです。

そして、筋肉が凝り固まり、血液の流れが悪くなるため、腰痛につながる可能性があります。

また、足の筋肉が衰えると、関節が変形する場合があります。これは子どもや高校生でも起こりうる症状です。高齢者の場合は、膝関節に変形が生じることも多くあります。



●肥満になりやすい

運動不足で活動量が減ると、消費エネルギーが減少します。食事で毎日の摂取カロリーはとっているため、運動不足になると、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れて、肥満になりやすくなります。

●精神面に影響を及ぼす

運動不足は、身体への症状だけでなく、精神面にも影響を及ぼすケースがあります。血流が悪くなるため、身体の中に老廃物が溜まりやすくなるのです。

そのため、身体の免疫が低下し、自律神経が正常に働かなくなる場合があります。自律神経が乱れると、ホルモンバランスの状態が崩れ、ストレスを感じやすくなるでしょう。運動不足は、精神面にも影響を及ぼします。

運動不足解消

運動不足の状態で急に運動を習慣化しようと考えても、なかなか行動に移せません。
まずは軽い運動から、無理なく始めることがおすすめです。

①散歩やウォーキング

忙しくて時間が取れないなら、通勤や通学時に少しだけ早く家を出て、いつもより長めに歩いてみるのもおすすめです。

1日に20～30分くらいの散歩やウォーキングを習慣づければ、運動不足も解消できるでしょう。

また、歩くときは、シューズにも気を使いたいものです。

新しいシューズはモチベーションにもつながるので、散歩やウォーキングに向けて新調するのもおすすめです。



②軽いストレッチ

室内でもできる、軽いストレッチから始めてみるのもおすすめです。

ストレッチは自宅で空いた時間にできるので、始めやすく習慣づけやすい運動です。

普段はまったく運動しない人でも、激しい動きをすることがないストレッチなら安全に始められます。

ただ、自宅で毎日同じストレッチをするのは、モチベーションを保つのが難しいものです。

ストレッチローラーやバランスボールなど、自宅で使えるストレッチ器具もあるので活用してみましょう。



③ヨガ

ヨガマットさえ用意すれば自宅でも始められます。

やり方も動画サイトなどでチェックすれば、初心者でも始められるでしょう。

ヨガでは多くの汗をかくので、ヨガマットは水洗いできるものがおすすめです。

また、腰から足までびったりフィットするレギンスなら動きやすいので、効果的なヨガを楽しめるでしょう。

運動不足

感染予防のため外出を控える生活習慣が長く続いたせいで、体や頭の働きが低下し、歩行や身の回りのことなどの動作が鈍くなった気がします。どうしたらよいのでしょうか？

運動不足を解消したいと思ったら、まずはストレッチや体操、散歩やウォーキングなど、軽めの運動から始めるのがおすすめです。その際、行う運動に適した服装を選ぶことも継続するうえで大切なポイントです。機能性の高い服装を選んで、楽しみながら運動不足を解消していきましょう。



check!

運動不足度セルフチェック

- ☐ 背中に手を回しにくい。
- ☐ 休みの日は家でゴロゴロしていることが多い。
- ☐ 立ったり、座ったりする際に支えがほしい。
- ☐ 立ったまま靴下を履けない。
- ☐ 坂道や階段をのぼると、息切れがする。

3つ以上当てはまったら
運動不足について医師に相談を！

Melth Cafe Master



一般財団法人
愛知健康増進財団
保健師
稲波 典子

