

## 体のサビ『酸化』について

私たち動物は生きる為に酸素を取り込み、エネルギーに変換しています。その過程で酸素は体内で酸化力の高い『活性酸素』に変化します。活性酸素は免疫機能でウイルスや細菌を破壊する役割がありますが、体内で過剰増殖すると血管や細胞を酸化させてしまいます（老化の原因）。

活性酸素は体内で常に発生するため、**活性酸素の発生要因を減らす・抗酸化作用を持つ食品を積極的に摂取する**等、生活習慣を工夫することが必要です。

### 【 生活習慣の工夫 】

#### ●質の良い睡眠をとる

夜になると眠るためのホルモン(メラトニン)が分泌されます。  
メラトニンは活性酸素の除去作用があります。

#### ●喫煙・飲酒は控える

タバコ…活性酸素の発生を助けてしまう有害物質を多く含んでいます。  
アルコール…肝臓でアルコール分解時にも活性酸素が発生してしまいます。

#### ●ストレスを溜めない

交感神経が優位になり血管が収縮し一時的に血流が悪くなります。  
この時の低酸素状態が活性酸素を増やすと言われています。

#### ●紫外線対策

強い紫外線を直接浴びないように、日傘や日焼け止めを活用しましょう。

#### ●抗酸化作用のある食品を摂取する

抗酸化作用のある栄養素には  
ビタミン類(ビタミン A、C、E)やポリフェノールなどがあります。

#### ★ビタミン A (レチノールやβカロテン)

緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー)、レバー、乳製品  
→βカロテンは生での吸収は難しい為、炒めるなど油と共に摂取すると吸収率があがります。

#### ★ビタミン C

ピーマン、芽キャベツ、じゃが芋、さつまいも、柑橘類、キウイフルーツ、アセロラ、イチゴ、メロン

#### ★ビタミン E

植物油(ひまわり油、ベニバナ油、大豆油など)、ナッツ類(ヘーゼルナッツ、ピーナッツ、アーモンドなど)、ほうれん草、ブロッコリー、イワシ、鮭

#### ★ポリフェノール (アントシアニン、カテキン、イソフラボン等)

ブルーベリー、茄子、緑茶、豆類

### ☆ 栄養相談 ☆

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。定期的に栄養・食事について栄養士から説明を受けましょう。



# 毎月17日は「減塩の日」

日本高血圧学会（高血圧並びにこれに関する諸分野の学術進歩向上と国民の健康増進を目指す特定非営利活動法人）が制定しました。

世界高血圧連盟が制定した『世界高血圧デー』と、日本高血圧学会が制定した『高血圧の日』が5月17日であることを踏まえ、1年を通じて減塩を進めることを目指している為、毎月17日と定められました。

## 《1日当たりの塩分摂取の目標値》

★厚生労働省：男性 7.5g/日未満、女性：6.5g/日未満 ★高血圧学会：6.0g/日未満

★世界保健機構(WHO)：5.0g/日未満

日本は目標値もまだまだ、世界と比べて多い値です。日頃の減塩を心がけましょう！！

塩分  
6g



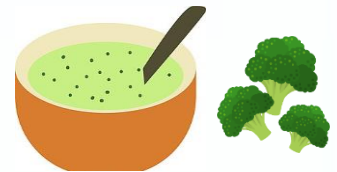
## ～日頃からできる減塩方法～

- ① 麺類のスープは残す。(飲み干すと塩分約7g。残せば塩分量約半分の減塩になります。)
- ② 調味料はつけて食べる。(直接かけずに、別皿に調味料を入れてつける事で使用量を少なくしましょう。)
- ③ 卓上に調味料を置かない。(すぐに使えるところに置かないことで、使用頻度が減ります。)
- ④ 1品に重点を置いた味付け。(全体を薄くせず、メイン料理1品に塩分を使い、味に満足感をもたせる。)
- ⑤ 薄味の工夫。(だし、酸味、香辛料、香味野菜、香ばしい食材を利用し味にアクセントをつけましょう。)



## 抗酸化レシピ

### ◎冷製ブロッコリースープ



#### 材料（2人前）

- ・ブロッコリー 1/2個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ニンニク 1片
- ・生姜 10g
- ・水 150cc
- ・豆乳 200cc
- ・味噌 小さじ1
- ・塩、コショウ 適量

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小分けにし、茎の固い部分は取り除き細かく刻む。
- ② 玉ねぎを刻む、ニンニクをつぶす、生姜をすりおろす。  
小鍋にオリーブオイルを入れ熱し、下処理した(A)を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水、塩少々、①を入れ、鍋に蓋をする。ブロッコリーに火が通るまで蒸す。
- ④ 火を止め、粗熱を取ってからミキサーに③を入れる。豆乳、味噌を加え、柔らかくなるまでよく攪拌する。
- ⑤ 塩、コショウで味を調え、冷蔵庫で2時間ほど冷ます。

#### ブロッコリーの調理ポイント

- ① 蒸すことでビタミンCの流出を抑える。
- ② ビタミンAは脂溶性の為、オリーブオイルなどの油と一緒に摂取し、吸収をよくする。