

# 栄養科だより

## 春の紫外線に注意しましょう！

春の温かさを感じる季節になってきました。まだまだ紫外線対策に力を入れていない人が多いのではないのでしょうか。紫外線を浴びすぎると皮膚がんや白内障の原因にもなるといわれています。紫外線は暖かい季節のみならず一年中降り注いでいます。地上まで到達する紫外線には「UV-A」と「UV-B」の2種類が存在します。

「UV-A」→肌の深部まで到達し、肌を黒くすると共に、肌の張りや弾力の元となる細胞を破壊する紫外線

「UV-B」→肌の表面にダメージを与え、肌を黒くすると共にシミやそばかすの原因を作り出す紫外線



肌の深部まで到達する UV-A は4月から一気に紫外線量が増え、真夏と同レベルまで上昇します。たとえ屋内であっても、ガラス窓を通り抜けて紫外線が肌に到達するため対策は必要です。日傘や日焼け止めクリームなどを利用し、日焼け対策に努めましょう。

ビタミンACE(エース)で美肌を目指しましょう！！



### ○美肌を作る栄養のポイント

#### ビタミンA



レバー 人参 ※  
皮膚の生成・保湿の働き、シミのケア、コラーゲンの生成の働きがあります。

#### ビタミンC



キウイ ブロccoliリー パプリカ  
コラーゲンの生成、抗酸化作用、ビタミンEの吸収促進の働きがあります。

#### ビタミンE



アーモンド ひまわり油  
抗酸化作用と、血行促進により皮膚の新陳代謝を高める働きがあります。

※ビタミンAの前駆体であるプロビタミンAでの摂取

### 5/2 はカルシウムの日

5月2日は「カルシウムの日」です。丈夫な骨を作るために重要で「こ(5)つ(2)」の語呂合わせが由来になっています。カルシウムの働きには骨や歯の材料になる以外に、筋肉を動かす、脳の伝達をスムーズに伝える、唾液、胃液、腓液などの分泌を促すなどの機能があります。2000年以降、食事からのカルシウム摂取量は減少の一途を辿っています。積極的にカルシウムを摂取しましょう。



乳製品、小松菜、干しエビ、小魚などに多く含まれます

### 自律神経の乱れに注意しましょう

春は気候の変化や環境の変化により心身にストレスがかかり、自律神経が乱れやすい時期です。心のバランスを整えるためには生活のリズムを整えることが大切です。「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」これらなるべく同じにすることが大切です。時間がないから朝食を欠食するのは自律神経の乱れの原因の一つです。



しっかり三食食事を摂取しましょう。

### 栄養相談

疾病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。

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	

減塩



宮城県民は食塩摂取量過多です。平成29年度国民健康栄養調査では男性が11.1gで全国ワースト1位の摂取量でした。



◎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。

## キャベツがおいしい季節です！

春野菜がスーパーに出回る季節になりました。冬に厳しい寒さを耐え抜いた春野菜には栄養がたっぷり含まれています。中でも春キャベツは通年で回っている通常のキャベツと違い、葉の巻がゆるく、葉が柔らかく、水分が多い為みずみずしいのが特徴です。春キャベツは生で美味しく食べることができる為、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU(キャベジン)など熱に弱い栄養素や水に溶け出してしまう栄養素も余すことなく摂取することができます。購入の際には芯の切り口ができるだけ小さいもの、葉の巻が少なくふんわりとしているものを選びましょう。葉は鮮やかできれいな緑色で全体にハリとつやがあるものがおすすめです。

### ○ビタミンU (キャベジンとは?)

ビタミンUは厳密に言えばビタミンではありませんが、ビタミンと似た働きをする物質です。別名キャベジンとも言われ、胃腸の粘膜を修復したり、胃潰瘍の予防にも役立つと言われています。

キャベツから発見された栄養素の為キャベジンと言われて  
います。



## 春キャベツとわかめのナムル風サラダ

生でも柔らかく、甘みの強い  
春キャベツをサラダで食べてみませんか？

### 材料(3人分)

乾燥ワカメ	・・・	小さじ2
春キャベツ	・・・	4~5枚
人参	・・・	1/2本
鶏ガラスープの素 (A)	・・・	大さじ2
ごま油	・・・	大さじ1
白ごま	・・・	小さじ1



レタスとキャベツはよく似ていますが、  
キャベツはアブラナ科、レタスはキク科の別  
の科のお野菜です。

### 作り方

1. ワカメを水で戻し、水気を絞っておく
2. キャベツ、人参を幅5ミリ程度の千切りに切る。
3. 1で戻したワカメ、2の千切り野菜を鶏ガラスープの素を混ぜ合わせる。
4. 鶏ガラスープの素と具材が馴染んだら(A)とよく和える。
5. お皿に盛りつけて完成。

## 簡単な運動から始めてみませんか？

暖かくなり、外に出る機会も増えてきたのではないのでしょうか。比較的手軽に始められるウォーキングは脂肪燃焼効果に加えて血糖値や血圧の低下作用、心身のリフレッシュやリラックス効果なども期待できるおすすめの運動です。正しいウォーキングのコツを知り、無理ない範囲で実施しましょう。

### ☑一日一回20分以上歩きましょう。

体脂肪は歩き始めてから20分程度経過するとエネルギー源として利用されます。

### ☑継続して取り組みましょう

無理のない距離、時間でのウォーキングを**継続して**取り組むことで効果が表れます。初めから負荷を掛けすぎると3日坊主の原因、筋肉痛や炎症の原因にもなります。

### ☑正しいフォームで歩きましょう

ウォーキング効果の向上やケガの防止にも繋がります。

### ☑目的に合わせて歩く時間を決めましょう

食前・・・蓄積された体脂肪が消費されるので体重を減らしたい方

食後・・・摂取したもののエネルギーが消費されるので、体形維持や血糖値の上昇を抑えたい方

