

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



▼赤系トマトはリコピンたっぷり

トマトはリコピンの含有率によって「赤系」と「ピンク系」に分けられます。赤系はピンク系の2～3倍のリコピンを含みます。皮だけでなく果肉も赤く、うまみ成分のグルタミン酸も多く含まれています。

CHECK!		
赤系トマトはピンク系トマトよりも有効成分がリッチ		
リコピン (mg/100g)	300	120
グルタミン酸 (%)	0.5	0.4
イソフラボン (mg/100g)	40	(不明)
ポリフェノール (mg)	0.1+	なし
<small>(注) 赤系トマトは、グルタミン酸が多く、アミノ酸も多い。</small>		

▼トマトの5大効果

1. ダイエット効果→リコピンは体内で脂肪細胞の増加を抑え、血糖値を上がりやすくして、脂肪をため込むホルモン、インスリンの大量分泌を抑制する働きがあります。
2. 美肌効果→リコピンは肌の皮脂にたまり紫外線による肌の酸化を防ぎます。
3. 血液サラサラ→リコピンは体にとり込まれた後、血液の中を巡りながら活性酸素や過酸化脂質を抑えます。また、血液サラサラ作用のあるクエン酸が含まれています。
4. ガン予防(体の防衛力)→リコピンは強力な抗酸化作用を持ち、体内にとり込まれると、臓器にとどまってガン予防など

に働きます。

5. 疲労回復・ストレス緩和→クエン酸は疲労回復に効き、ストレスを緩和するアミノ酸、ギャバも含まれています。

▼効果的なトマトのとり方

1. 1日2～3個を皮ごと食べる。
リコピンの約7割は皮に含まれます。血液サラサラ効果などに十分なリコピン(10～20mg)をとるなら、1日2～3個。トマトジュースなら1缶、ホールトマトなら半缶程度です。
2. 毎日食べ続けると吸収力がアップ
リコピンの吸収率には個人差があり、普段からトマトをたくさんとっている人は、吸収率が高くなります。

▼加熱してもリコピンは壊れない

加熱したオリーブオイルを使った調理で、リコピン吸収率が高まります。

▼料理に生かす5つのコツ

1. 辛みや酸味が出過ぎたとき、ケッチャップを足すとまろやかになる。
2. トマトのクエン酸は、肉や魚の臭みを取り魚の身を引き締める。
3. 赤系のトマトには、コンブの2倍のグルタミン酸が含まれ料理のうまみが増す。
4. トマトの酸味が、料理の油っぽさを抑えさっぱり味に仕上げる。
5. トマトで煮込むと、パパイヤより肉を軟らかくする効果が高い。

今回は、**坂間、高橋**が担当しました。



引用文献：1.日経ヘルス 2004(10)
特別付録 血液をさらさらにする
食材&サプリメントBOOK

老化

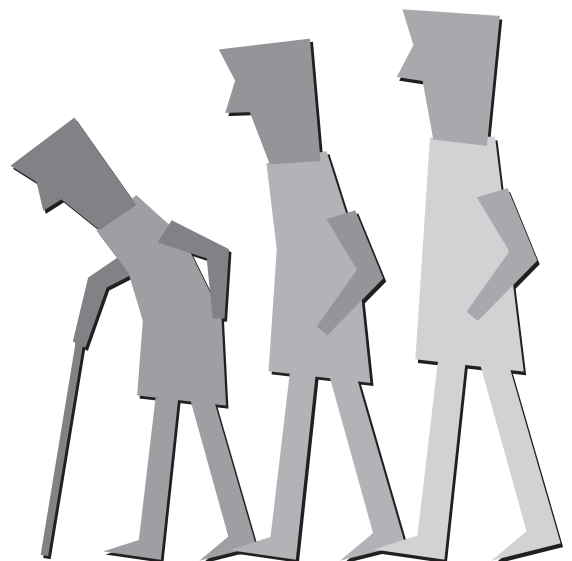
(27)

高齢者は、胃酸や消化酵素の分泌や脂肪の吸収能力が低下するだけでなく、「食道裂孔ヘルニア」から「逆流性食道炎」を起こし、胸やけや胃の痛みを生じたり、排便反射の減弱により慢性便秘を生じやすい。

おそらくほとんどの人が「自分自身は本質的には変わらない」と思っていて、たとえば、「私の個性は…だ」とか、「私の性格は…だから」という言葉をよく耳にする。自分自身は刻々と変わっているにもかかわらず、実に“これまでの自分”や“個性”というものに執着していることが多い。十年前の自分は今の自分ではなく、昨日の自分ももうすでに今の自分ではない。自分を取り巻く環境の変化や身体的な変化に応じて、あるいは、新しい知識を得たり、新しい人物との出会いによって、その人の考え方や価値観、そして実際にとる行動というものは大きく変わってくる。日野原先生が言われるように、「生きかたを変えられるのは、命に終末があることを初めから知っている人間だけに許された特権である」のだから、限りある人生をいろいろな生き方をして送りたいものである。ところで皆さんは、「十年後の自分」を想像できるだろうか？「そんなことは分からない」というのが正解だが、ちょっと考えてみていただきたい。どうだろう。十年前の自分が今の自分を想像し得るだろうか？そこに一つのヒントがある。もし想像通りだったなら、これからはもっと違った生き方を模索するのも面白い。もし想像もしなかった展開だったなら、これからの人生はもっと刺激的かもしれない。十年とは言わず、これからの一年をどう変えられるか。少し真剣に考えてみていただきたい。私たち人間だけに許された特権をぜひとも行使しようではありませんか。実は、今年の当院の新年会は、この「十年前の私、十年後の私」が“ひと言スピーチ”の御題であった。

胃や十二指腸、小腸は、食物を消化し、消化した栄養素を吸収する器官であり、ヒトの生命を維持する上でもっとも基本的な役割を果たしている。それゆえ、加齢変化がもっとも生じにくい臓器であり、胃酸や消化酵素の分泌や脂肪の吸収能力が低下するくらいで、

食べ過ぎとか、脂っこいものや消化の悪いものを多く摂らなければ実用的にはあまり困らない。だが、まったくないわけではない。たとえば、胃の一部が胸腔内に飛び出してくる「食道裂孔ヘルニア」という病気がある。食道が横隔膜を通過する部位が加齢現象で緩んだために起こるものだが、その結果、食道が胃液や十二指腸液で荒され逆流性食道炎を起こしやすくなる。逆流性食道炎は、胸やけや胃の痛み、胸痛、嚥下障害などの症状を生じ、食欲不振の原因にもなる。人口の高齢化とともに急速に増加している病気の一つで、加齢による変化が病気に結びついた例といえる。大腸の腸液も加齢とともに分泌が低下し、そのため便が硬くなりがちとなる。また、直腸は便が流入するとふくらみ、便意を感じると反射的に排便が始まる。高齢になると、その排便反射が弱まるため便秘を訴える人が多くなる。高齢者の慢性的な便秘は、このような大腸の加齢変化、老化によるところが大きいようだ。今回は、私たちの日々の楽しみである食事と関係が深い消化管の老化について触れてみた。



参考文献：1.「見える日本、見えない日本」
養老孟司対談集 清流出版刊
2.「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊