

心のふれあいとあたたかい医療を...

医療法人・千藤了会

久保田医院通信

院長：久保田 公宣(くぼた こうき)
 診療科目：呼吸器科・アレルギー科・消化器科・
 内科・小児科・アンチエイジングドック
 診療時間：平日/8時30分～12時・14時～18時
 土曜日/8時30分～12時・14時～15時
 休診日：日曜・祝祭日
 電話：646-9090
 ※往診診療・急病や急急の場合はお電話ください※

編集/発行：医療法人・千藤了会・久保田医院/盛岡市大館町26-3

迎春 お元気ですか？

新年のスタート！健康づくりにチャレンジ！

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

昨年1年を振り返ってみて皆さんは健康に過ごせましたか？「健康に過ごせた」、「あまり健康ではなかった」、「どちらとも言えない」等々、たくさんあると思います。

あるいは「禁煙に成功した」、「ダイエットに失敗した」など人それぞれ悲喜こもごもだったのではないのでしょうか。

さて、今年の目標は、もうお立てになりましたか？ぜひ、心と体の健康目標も立ててみてください。

「早寝・早起きをする」、「朝食をきちんと食べる」、「食後に歯みがきをする」、「1日1万歩以上歩く」、「ストレスを溜め込まない」など、1年間頑張れそうなことを目標にしてみましょう。

『健康』とは、充実した日々を過ごし、豊かな人生を送るための条件です。健康が損なわれることで、好きなことや楽しいこと、またやりたいことなどができなくなったり、新念せざるをえない場合が出てきます。また、それだけではなく、つら

い思いや痛い思いをする場合もあります。

そうならないために誰しもが「健康でいたい！」と願います。しかし、だからといってそのために生活習慣を変えろか

というと、それができずに困っているという方が多いのも現実です。

どんなことでも始めることが大切です。来年の今頃には当院の患者さん全ての人が「前の年よりも、健康になった！」といえるよう、健康づくりの輪が広がっていくことを願っています。



なる・ほ・ど・コラム

冬の寒さから 血管を守る！

寒さが厳しい時期は、脳卒中や心筋梗塞の発作を起こす人が激増します。下記のポイントに注意して、急激な温度差が起らないように気をつけましょう。

●朝の支度は温かく

起きる前にエアコンなどで部屋を暖めておきましょう。



●廊下・トイレ・脱衣所も暖かく

暖かい部屋から寒い廊下やトイレに出ると血圧が上昇します。小型の暖房器具や暖房便座などで暖かくしましょう。



●浴室を十分に暖める

入浴前に5分ほど風呂のふたを開けたり、シャワー温水を流して、浴室を暖めます。



●ぬるめのお湯にゆっくりつかる

熱いお湯に入ると血圧が上昇するので、38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるようにします。

NAIRUJODO KENKOU KOZA

特集

Special Report

冬こそ本番! いろんな不調の原因にも!

冷え性



手足や肩、腰などのつらい冷え性。

「体質だから」「歳だから…」とあきらめていませんか。生活習慣を見直すことで、冷えのつらさは軽減できます。正しい知識を身につけて“冷えない”からだづくりを目指しましょう。

熱の産生、運搬、調節の不調が冷えを招く

寒さが本格化してくるにつれ、「手足が冷えて動かない」「カイロなしでは外に出られない」といった冷えのつらさを訴える女性の声を耳にするようになります。

冷え性は、周りの人が寒いと感じない温度でも、手足や腰、あるいは全身が冷えて苦痛を感じる状態です。

自動車がガソリンで動くように人間の体は食べ物や“燃料”として肝臓や筋肉で熱エネルギーをつくり出し、血液を介してその熱を全身に運びます。さらに自律神経などの働きで、常に体温を37℃前後に保つよう調整を行っています。このような「熱をつくる」「熱を配る」「体温を調整する」機能がさまざまな原因によって低下することで冷えが起こります。

冷えがさまざまな不調を引き起こすことも

単に体が冷えるだけでなく、冷え性は生理痛や下痢、便秘、肩こり、腰痛、頭痛などさまざまな不調も引き起こします。

アレルギー性気管支炎、慢性関節リウマチなど、冷えによって症状が悪化する病気もあります。

怖いのは、冷えに思わぬ別の病気が潜んでいること。心臓病、甲状腺機能低下症、貧血、膠原病などでは症状の一つとして全身や手足

の冷えが起きることがあるといわれます。「たかが冷え」と軽視せず、心配な場合は速やかに医師の診断を受けましょう。

毎日の生活の中でできる冷えの対策

冷え性対策その1 上半身は重ね着が基本

山行が滞りがちな下半身は厚着で暖かく、上半身は室内の温度に合わせて調節できるように、脱ぎ着しやすい層の重ね着で、これが“冬の冷え性対策ファッション”の基本です。

■重ね着で温度調節

室温に合わせて脱ぎ着できるようにカーディガンなどの重ね着を。

■指先ゆったり手袋

血流を阻害しないゆったりめの手袋で冷えやすい指先を寒さから守る。

■スカートはひざ下

冬はパンツスタイルがベスト。スカートなら長めの丈を選ぶ。

■厚手のタイツ

スカートのときはストッキングではなく、厚手のタイツを合わせる。

■きつくないブーツ

足首やふくらはぎ周りがゆったりしたヒールの低いブーツで暖かく。

■耳まで被れる帽子

耳まですっぽり覆う大き目の帽子。汗をかかないよう、室内では除く。

■首筋はマフラーで

全身に影響する首の冷え。マフラーやスカーフでしっかり保護して。

■近場にもコートで

寒い屋外に出るときは近場でも面倒がらずに暖かいコートを着て。

■レッグウォーマー

パンプスのときは、足首をおしやれに保温するレッグウォーマーを。

冷え性に負けない快適生活術



冷え性対策その2 室温は22℃が目安 過剰な暖房は逆効果

昔の日本家庭は十分な暖房もなく、スキ間居が吹き込み、寒い思いをしたものです。今日では室内暖房も普及し、家の中は暖かくなったのに冷え症は増えてきました。

その理由は、現代人は昔の人と比べると寒冷に対する抵抗力が弱くなったからです。

冬の室内温度は年々高くなる傾向にあり、現在は24℃くらいまで上げている家庭が多いといわれています。このままいくと、夏も冬も室温は25℃くらいになることが予想されています。しかし、その結果、室内と戸外の急激な温度変化に絶えずさらされることで、自律神経に乱れが生じ、さまざまな不調があらわれてきます。省エネのためだけでなく、体のためにも過剰な暖房はやめましょう。

冬の室内の温度は16℃～18℃とされています。いくら高くても22℃以下が効率よく働ける室温とされています。冷え性対策の一つとして、室内暖房を抑えるのも重要なことなのです。



快適さを感じる冬の室温は22～24℃。

冷え性対策その3 半身浴プラス 足浴・手浴も

みぞおちくらいまでのぬるめのお湯に20～30分つかる半身浴は、体の隅々まで血流を行き渡らせ、交感神経の緊張を抑えて自律神経のパラ

ンスを回復させます。体が温まるだけでなく精神もリラックスできます。

ポイントはぬるめであること。熱いシャワーやお風呂は、一時的に体が温かくなったように感じますが、熱で交感神経が刺激されるため、血管が収縮して血行が悪くなり、凍れめしやすくなります。体の隅々の悪いときや、お風呂に入るのがおっくうなときは、少し熱めのお湯をはったバケツやたらい、またはバスタブに足だけ入れて温まる「足浴」(20～30分間)もおすすめ。足先だけでなく、全身がポカポカと温まります。

手の指先の冷えには、熱めのお湯に手だけをつける「手浴」(約10分間)や、ひじだけをつける「ひじ浴」(約5分間)を、しめやけや肩こりの改善にも効果があります。

冷え性対策その4 快適寝具と湯たんぽで くっせり快眠

布団に入る前に入浴して体を温めておくのが基本。パジャマや靴下はシルクや木綿など吸湿性のよい素材で体を締め付けないものを。

電気毛布は体全体を暖め過ぎて、かゆみや寝汗の原因になることもあるので、足元を重点的に温める電気あんかがベター。徐々に温度が下がる湯たんぽもおすすめです。



- チェックリスト ■ あなたの「冷え性大丈夫?」
- いつも手や足が冷たい
- 靴下や電気毛布がないと寝れない
- 低血圧だ
- 平熱は36℃以下
- 夏の冷房対策に寝掛けや上着が欠かせない
- 背中や首が冷える
- 午後になると足がむくみ靴がきつく感じる
- お風呂に入っても就寝時には足先が冷たい
- 腰痛持ちだ
- めまい、立ちくらみが起きることがある
- 下痢・便秘をしやすい
- 生理痛がひどく、周期も乱れがち
- 冷房が苦手
- 肩こりがひどい
- ささいなことでイライラしやすい
- 暑くもないのに、ほてりや多量の発汗がある
- 気分が落ち込みやすい
- トイレが近くて困る
- 体力がなくて、疲れやすい
- 夏にプールなどで泳いだ後に鼻肌立っ

■ 結果 ■ チェックした項目数

- 0～2 ⇒ 今のところ冷え性の心配はないようです。
- 3～9 ⇒ 冷え性予備軍。冷たい飲み物の取り過ぎなど、体を冷やすようなことはしていませんか?
- 10～15 ⇒ 冷え性・黄信号。冷えが元で体に不調が現れる前に、今の生活全般を見直してみましょう。
- 15以上 ⇒ 冷え性・赤信号。他の病気が隠れている場合もありますので、医師の診察を。



エコで機能的な湯たんぽは驚くほど大活躍。ヒーター類と異なり、皮膚が乾燥しない利点も。最近では、電子レンジでチンするだけで繰り返し使える湯たんぽなどもあります。

What do you know?

知っているようで意外と知らない…。

カフェインの効用



朝の冷え込みが一段と厳しくなるこれを快適なものにしたいですね。そこで注目したいのが、コーヒーなどに含まれている「カフェイン」という成分。体をシャキッとさせたり、リラククスさせてくれたりと、今、さまざまな健康効果が注目されています。よく耳にするけれど意外と知らないカフェインの効用についてチェックしてみましょう！

スツキリと目を覚ました朝。一人で過ごすくつろぎの時間。気持ちを切り替えて集中したいとき……。そんな時に欠かせない飲み物といえば「コーヒー」。

コーヒーやお茶を飲むと、頭がスツキリしたように感じますが、これはカフェインの働きによるもの。しかし「カフェイン」ってよく耳にするけど詳しくは知らない……という人も多いのでは？

カフェインは、主に植物に含まれている天然成分の名前。南米のマテ茶やガナナ、アフリカの cola の木など 100 種類以上の植物に含まれており、中でも「コーヒー」や「紅茶」は、緑茶などは世界中で親しまれています。

中国では、紀元前 2700

年頃に初めてお茶が飲まれたという史料が残っており、人類最初のカフェイン飲料と伝えられています。

【】
眠け防止など
さまざまな効用が！

カフェインには頭や体に働きかけて緊張をもたらす刺激作用があります。コーヒーを飲むと、体がシャキツとして目が覚めたような気分になるのは、このためです。

これまで「コーヒー」は、心臓に直接作用して血圧を上昇させるカフェインが含まれているため高血圧症を引き起こすものと考えられてきました。しかし最近では、むしろ「コーヒー」を飲んだ方が高血圧症の危険性が減るという研究結


果が報告されています。例えば、アメリカのある施設が、高血圧症の女性約 3 万人を対象に 12 年間、習慣的な「コーヒー」の摂取と高血圧症の関係性を調べた研究で、結果として「コーヒー」と高血圧症に「関係が認められなかったばかりか、逆に高血圧症になる危険性が下がるという傾向が認められました」。

他にも、脂肪の分解を促してエネルギー消費を助ける作用や、動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増やす働きも明らかになっています。

【】
カフェインを
上手にとるには？

さまざまな作用を持っているカフェイン。仕事や家事の合間に適度な「コーヒー」を飲めば、心身ともにリラックスできます。コーヒーの他にも、緑茶や紅茶、中国茶など、その時の気分に合わせて飲むのも楽しいですね。

しかし「カフェイン」の作用の度合いは人それぞれ、自分にとっての適量をきちんと見極め、楽しく飲みたいですね。



？ コーヒーを飲んでいる人は、交通事故が少ないって本当？

アメリカのハーバード大学では、コーヒーを 1 日に 1～2 杯飲む習慣のある人と、全く飲まない人を 10 年間、追跡調査しました。その結果、コーヒーを飲む習慣のある人は、コーヒーを飲まない人に比べて、交通事故で死亡する確率が、約 50% であるということが分かりました。

事故で死亡しないということは、脳が活発に働き注意力が十分に発揮されているので事故を回避できることを意味していると考えられます。

同じように自殺する人を調べたところ、コーヒーを飲む習慣のある自殺者は、コーヒーを飲まない自殺者の 3 分の 1 だったといわれています。これは、コーヒーを飲んでいると、カフェインによって脳が刺激され、うつ状態になりにくいからではないかと推測されています。

What do you know?



冬うつ

Health Check

朝の光を十分に浴びましょう！

寒さも大分厳しくなってきましたが、毎年冬になると体調を崩し、元気がなくなってしまう人がいます。そして春になるとまた元気になる——という人がいるとしたら、それは「冬うつ」かも？ 冬の間だけうつ病になるタイプがあり、「季節性うつ病」と呼ばれています。原因は冬の日照不足が関係しているといわれています。

冬になると、何となく気持ちが晴れない…。

冬になると、とても気分が落ち込んでしまうという人はいませんか？もしかしたら、それは「冬うつ」かもしれません。

正式には「季節性感情障害」や「冬季うつ病」などと呼ばれるこのうつ病は、昔から北欧など季節によって日照時間が極端に短くなる高緯度地域で、症状を訴える人が多くみられてきました。

冬季うつ病の特徴は、晩秋から初冬にかけて発症し、翌年の3月くらいから改善がみられること。さらに、通常のうつ病のように、意欲低下、疲れやすいといった症状に加えて、睡眠時間が長いのに昼間も眠気がとれない、炭水化物や甘いものをたくさん食べてしまう、体重が増える、といった特徴が指摘されています。発症頻度は

冬は「うつ」が増える季節

女性に多く、男性の数倍程度といわれています。

季節性うつ病でない人でも、冬にはいつもより多く眠り、多く食べたくなります。しかし、冬に元気がなくなり、甘いものをたくさん食べ、体重が増えるようなら、こういう病気もあるということを感じ出してください。

そもそもうつ病は、セロトニンが極端に少なくなる病気といわれています。セロトニンとは気分に関係する神経伝達物質で、実は健康な人でも夏は多く、冬は少く分泌されていることが分かっています(下のグラフ)。

私たちが夏になるとウキウキした気分になるのは、セロトニンが多く分泌される季節だから。逆にただでさえセロトニンの分泌が減る冬に、日光を浴びずに生活していると、冬うつになる危険性が高まっていくのです。

夜遅くまで起きて、朝日をしっかりと浴びないまま出かけて、建物の中で一日中過ごす。そんな毎日にストレスが加わって、冬季うつ病の発症を引き起こすケースも少なくないようです。

予防のポイント

朝日を十分に浴びること。特に冬は極端に朝

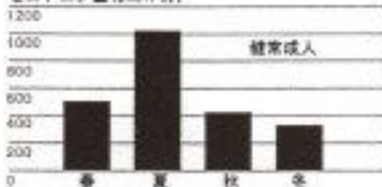
日が弱くなる時期。それだけに、意識して朝日を長めに浴びるようになりたいものです。

そうはいつても、朝はどうしても忙しい時間。そこでひと工夫。例えば、朝起きてすぐにカーテンを開ける、朝食を窓のそばで食べる、車や電車通勤の代わりに徒歩や自転車通勤にする、などを心がければダイエットにも効果的。

こうして朝日を積極的に浴びる小さな工夫をすることで、体内のリズムを整えることが可能です。「最近、なんだか気持ちが晴れないなあ...」。そう感じたら、まず朝日を浴びてみましょう。

朝日は、1日の始まりであるのと同時に、私たちの健康を守る大切な光でもあるのです。

セロトニン量(pmol/l分)



うつ病患者の場合、気分や感情をコントロールする神経伝達物質・セロトニンの分泌が極端に減る。健康者でも、グラフのように冬は分泌が少なくなる傾向があります。(Lambert GH et al, Lancet, 2002)

冬の
快適な
入浴の
ために

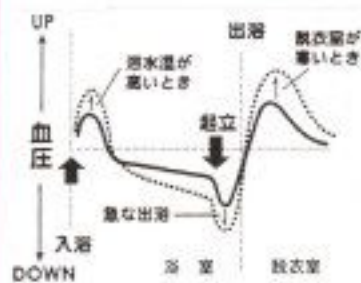


これでいいの？ 私のお風呂の入り方

冬のお風呂

お風呂がありがたい季節になりました。お風呂に頻りに浸かれば、思わず「ふーっ」と吐息が…。日本人に生まれて大きかったお風呂文化です。しかし、お風呂は快適な空間であると同時に、湯温によっては危険な場所にもなります。健康づくりやお風呂で役立つお風呂を楽しくするために、安全に入浴するノウハウを知っておきましょう。

■入・出浴時による血圧の変化■



お風呂の温度は
42℃未満に！

私たちが熱いと感じる温度は大体42℃以上、38～40℃あたりだと、ぬるく感じます。ほんの程度の違いですが、高湯で入浴すると、血圧や心拍数が急激に上昇します。また衣服の温度が高いと、血液が溜まりやすいとの報告があります。人間の血液中の水分は約55%ですが、42℃のお湯に10分入ると、約50%に減るといわれています。たった9%と思うかもしれませんが、それだけでも血液の粘性が上がって流れが悪くなり、血圧がぐんぐん上がってしまうのです。しかも、体温が上がると、血管が拡張していくようになります。特に高血圧や心臓の弱い方は要注意です。

※実際に出浴（入浴直後）、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞（入浴中）、急性心筋梗塞、脳梗塞（入浴後）などによる突然死は1年間で約1万5000人にも達するといわれています。

体に負担を
かけない半身浴を！

全身までお湯に浸かる全身浴では、水の重さの分の圧力（静

浴室・脱衣所は
暖めておこう！

水圧）が心臓や肺にかかり、大きな負担となります。そのため、急激に感じるようになり、長湯には向きません。ゆつくりリラックスしたい時は、38～40℃のぬるめのお湯にして、みぞおちまで浸かる半身浴にしましょう。下半身をぬめられた血液が全身をめぐり、体がから温まります。また、不眠症や冷え症、足のむくみ、腰痛などの解消にもつながります。

急激な温度変化は急激な血圧の変化を引き起こします。冬場は特に脱衣所や浴室と他の部屋との温度差が大きいので注意が必要です。入浴前に湯船のフタを開けておく、洗い場や温水シャワーを出しておくなどの工夫を、脱衣所も、暖かい器具を持ち込むなどして暖めておくことが大切です。

■お年寄りが居るご家庭では■

●一人での入浴を避ける

浴室で倒れた時などは、すばやく対応するのが深刻な事態を防ぐための鉄則。手遅れにならないためにも、家族がサポートするよう心がけてください。

●さら湯は避ける

入れたばかりのお風呂は、水道水に含まれる塩素や、洗剤などの薬剤が直接伝わり、ピリピリした感じがあります。その上、浴室がまだ温まっていない状態。お年寄りだけでなく、赤ちゃんや肌が弱い人も避けたほうがベター。

●乾燥して水分補給を

年齢を重ねると、喉の渇きに鈍感になり、水分補給が遅れがちになります。喉の渇きを感じなくても、体の水分は失われていますので、入浴後は意識的に水分をとるようにしましょう。



胃もたれ
胸焼け
胃痛etc...胃腸の調子は
いかがですか？

年末年始

お疲れ胃レスキュー

Wellness Life Information

健康
情報局

毎朝のテレビ朝日からの放送を受けて



胃のトラブルの代表的症状

胃もたれ

運動運動の低下で消化が
遅いつかない！胃もたれは、食べたものが胃の中に
いつまでも留まっている状態。胃の収
縮運動が弱まることで起きます。食べたものは普通、約
3〜4時間で胃から出ていきます。ところが胃の働きが
悪くなると、消化しにくくなるばかりか、胃から食べ物
を送り出すから遅くなってしまいます。

胃痛

過剰に分泌された胃酸が
胃粘膜を直撃！みぞおちあたりから吐き気がする胃痛。
酸み過ぎや食べ過ぎ、ストレスなどで
必要以上に胃酸が分泌されると、胃酸が粘膜を傷めた
ときに起こります。胃の粘膜からは、1日約15〜2リット
ルの胃酸が分泌されています。しかし、胃酸と粘液の
分泌のバランスが崩れ、粘液のバリア能力以上の胃酸が
分泌されてしまうと、胃酸は過剰に胃酸の攻撃にさら
されてしまい、それが胃痛となってあらわれるのです。

胸焼け

過剰に分泌された胃酸が
食道に逆流！胸焼けは、胃酸と混ざった食べ物の
余分な酸度が食道に逆流することで起
こる症状。みぞおちから少し上のあたりにかけて、ツリ
ツリと焼けるような不快な症状が出ます。大層に分泌
された胃酸が食道のほうに流れ、食道のゆるい部分
に熱されて発熱するためです。健康な胃は、絶妙な
バランスで保たれている
食べ物が胃に入ると
胃酸が分泌されます。
これは食べ物を殺菌し
て溶かす消化液。さら
に胃自体が動いて蠕動
運動や食べ物を胃液を混
ぜ合わせ、消化を促進
させます。胃液の中の
胃酸は脂で覆れると皮
膚が焼けてしまうほど
の強い酸。それでも胃
が溶けないのは、表面胃が粘液によって守られ
ているから。健康な胃
はこの蠕動運動、胃酸
分泌、粘液分泌の3つ
のバランスがうまくと
れているのです。
年末年始のこの時期は
胃のお疲れシーズン
そのバランスが崩れ
崩れやすいのが、年
末からお正月の時期。
昼夜颠倒、多忙によ
る疲れ、ストレスや不
規則な生活などが原因で、蠕動運動、胃酸分
泌の3つのバランス
が崩れやすく、胃もた
れ、胃痛、胸焼けなどの
症状を引き起こしやす
くなります。
とくに、年末年始は
胃を休める間もないま
ま胃の負担になること
を続けてしまいがち。
つまり胃は、疲れたま
まずっとハードに働き
続けることになりまし
ます。また、冬は寒いとい
うことだけでも体の機
能が低下します。た
ださえ胃の働きが低下
しているところへ、こ
の時期の昼夜颠倒や疲
れなどが重なれば、胃
へのダメージは相当な
もの。胃の不調を感じ
たら、早めのケアが大
切です。

お正月は何かと忙しいうえに、食べたり飲んだりする機会が増える時期。「最近、胃の具合がどうも...」。こんな悩みも多いのではないのでしょうか？胃もたれ、胃痛、胸焼けは、無茶を強いられる胃が発するSOS信号です。早急に解消して、冬を元気に過ごしましょう。

ストレスの緩和や
胃腸障害の
改善にも！全身マッサージで
リフレッシュ!!全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」

私 たちの体は、自律神経(内臓の感覚・運動・分泌などをつかさどる神経)の活躍によって健康な状態が維持されているのですが、何らかの原因によってこの自律神経の調子が狂ってくると、内臓の動きや分泌などのメカニズムが変調をきたし、胃潰瘍や胃腸障害になりやすくなります。ロイヤルクラウンは、心地よい医療マッサージで疲れた体をリフレッシュさせ、心の緊張から開放し、内臓の機能を活発にする効果が期待されます。



健脳食! Health Rescue

美味しく食べて脳の若さをキープ

「探し物が増えた」「人の名前が思い出せない」——このような経験はありませんか?歳を重ねるにつれ、ますます増えるこうした「物忘れ」は、脳の老化が原因。長寿社会を元気に過ごすには、脳の若さを維持することが大切です。元気な脳を守るために欠かせない「健脳食品」のキーワードは「わ・か・い・あ・な・た」。これらを毎日の食事に上手に取り入れれば、生活習慣病の予防にもつながります。



わ



海藻はカルシウムやマグネシウム、鉄、カリウムなど

のミネラルを豊富に、バランスよく含んでいるのが特徴です。カルシウムは骨の材料になるだけでなく、筋肉や神経の働きを調整しています。血圧を下げる効果のあるフコイダンという成分が豊富で、血圧のコントロールにも役立ちます。

わかめのような海藻を忘れずに!

か



乳製品には、神経伝達物質の一つ、セロトニンの材料

となる必須アミノ酸のトリプトファンという成分が豊富で、さらに牛乳に含まれるオビオイドペプチドという物質には、気持ちを落ち着かせる働きがあります。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を、毎日欠かさずとりましょう。

健脳成分豊富な牛乳や乳製品をたっぷりと!

い



芋などの根菜、穀物に多く含まれる水溶性食物繊維は

芋など、根菜や穀物の食物繊維で噛む回数を増やし脳の血流促進!

ブドウ糖やコレステロールの吸収を抑制して動脈硬化の予防に役立つほか、噛む回数を増やして脳の血流をよくし、満腹感をもたらして食べ過ぎを防いでくれます。特にサツマイモ、ゴボウ、全粒粉パン、玄米などに豊富です。

あ



アジやサバなどの青魚に多く含まれているDHAは、

神経細胞のシナプスの先端や脳の血管に多く含まれており、不足すると判断力や記憶力が低下するといわれています。また、青魚には神経細胞の生成に欠かせないビタミンB群もまんべんなく含んでいて、まさに健脳食といえます。

青魚でDHA & 健脳ビタミンたっぷり!

な



脳の若さを保つカギは活性酸素対策にあります。そこで、しっかりとりたいのが野菜などに含まれているカロチノイド、

ビタミンC、Eなど。この3つが揃ってとれるのが青菜でビタミンE群の葉酸も豊富。葉酸は脳機能の異常をもたらすホモシステインというアミノ酸の代謝異常を防ぐ重要な健脳ビタミンです。

葉っ葉の抗酸化ビタミンで脳細胞イキイキ!

た



大豆は良質のタンパク質、ビタミンB群、Eや食物繊維などを多く含んだ脳の活性化に役立つ栄養素が詰まった食品です。中でもボケ防止効果のある健脳成分として注目されているのがレシチンです。レシチンは大豆のほか、えんどう豆やピーナツ、卵黄やレバーなどに多く含まれています。

大豆など豆類のレシチンでボケ防止!

編集後記

なんとかしたいこのお腹、この脂肪……。何が原因で太ってしまったのかは、自分自身が一番よくわかっているはず。年末・年始からの食べ過ぎ・飲み過ぎ? 運動不足? ストレス? わかっちゃいるけど、何もしていないのではありませんか? 寒いからといって、暖かい部屋の中でじっとしてないで、せめて1日1回は散歩などのウォーキングで体を動かし、お正月太りを春まで引きずらないようにしましょう。

