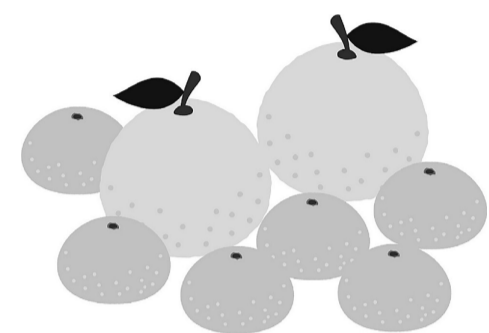


サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

ビタミンCは、人気の高いビタミンです。古くから大衆薬として、「しみ・そばかす」への効能が宣伝され、美肌効果を期待されています。また、活性酸素による害を抑える「抗酸化作用」で、老化を防ぐ効果も宣伝されています。



ビタミンCはコラーゲン合成で大切な役割を果たし、そのことで毛細血管の維持に関わっています。欠乏すると出血しやすくなり、全身倦怠感、食欲不振などの症状を引き起こします。ストレス

や喫煙によって消費され、必要量が高まります。「免疫力を高める」との期待もあります。1970年代初め、ビタミンCを大量(1日1g以上)にとり続けることで、風邪を予防できるという説が評判になりました。ノーベル賞を授賞した学者が、本を書いたことが元になっています。

しかし、風邪にかかった人に大量投与した場合は、症状が続く期間が1~1.5日短くなるだけで、予防効果は認められていません。ビタミンCが、1日に必要とされる量は成人で100mgです。緑黄色野菜や柑橘類などの果物から摂取され、偏食がなければ通常

の食事では不足することはありません。ビタミンCは水に溶けやすいため、体内に蓄積して書え及ぼすことはありません。しかし他の抗酸化ビタミンについて長期間追跡した研究で、食事からビタミンを摂っている場合は問題なくても、サプリメント利用者では死亡率が高まったという研究もあります。

サプリメントと比べ、食品からは他のビタミンやミネラルもとることができます。健康維持を考えると、ビタミンCが多い食品をもう一品増やすことから始めてはいけません。

「トイレが近い、トイレを我慢するのが大変」といった症状で困っている人がとても多いのをご存じですか?この「頻尿」が起る原因には、糖尿病、脳卒中後遺症、脊髄の病変等があります

「トイレが近い、トイレを我慢するのが大変」といった症状で困っている人がとても多いのをご存じですか?この「頻尿」が起る原因には、糖尿病、脳卒中後遺症、脊髄の病変等があります

(43) ビタミンCの取り方

上のとおり続けることで、風邪を予防できるとい説が評判になりました。ノーベル賞を授賞した学者が、本を書いたことが元になっています。

しかし、風邪にかかった人に大量投与した場合は、症状が続く期間が1~1.5日短くなるだけで、予防効果は認められていません。

サプリメントと比べ、食品からは他のビタミンやミネラルもとることができます。健康維持を考えると、ビタミンCが多い食品をもう一品増やすことから始めてはいけません。

困ったら受診を この病気のものが命を左右することはありませんが、トイレの不安で外出を控えたりしてしまうため、QOL(生活の質)が低下してしまうことがあります。もし、「トイレが我慢できない!」といった症状があったら、まずは早めに医療機関へ受診しましょう。

人は年齢とともにからだの諸機能が低下していきます。過活動膀胱も中高年者に多い病気のひとつで、国内に約810万人もいると推定されています。

肌寒くなった日の朝食に、具だくさんのきのこ汁はいかがでしょうか。朝食に温かい食べ物を食べると胃腸の負担も少なく消化でき、体もぽかぽかしてきますよ。

【材料】お好みのキノコ 200~250g 玉ねぎ1/4個(約50g) 【調味料】油 少々 だし汁 600mL 味噌 大さじ3位



【調理のポイント】①きのこ類は、石づきをとり、食べやすい大きさに、玉ねぎは2~3mm幅に切る。②鍋に油をいれ、玉ねぎを炒め、だし汁を加える。沸騰したらきのこをいれ火を通す。③火を止めて、味噌をといて盛りつける。④お好みで生姜や一味をかけてもおいしいです。

きのこの旬は秋なのですが、最近は栽培物が増え1年中店先に並んでいるので旬を感じなくなっただ方も多いのではないのでしょうか。その反面1年中価格が安定しているのも、家計の味方にもなりますね。

きのこはエネルギーが低く食物繊維を多く含むので、減量を意識されている方や女性におすすめの食材です。

その他にもビタミンB群やビタミンD、ナトリウムやカリウムも含まれます。



民医連 代々木歯科コーナー 連載

フレイル予防のための食生活

その54 歯科医師 上田英範

フレイル予防について前回は「パタカラ体操」をご紹介しましたが、今回は食事についてお伝えしたいと思います。

お口に機能が低下して、知らず知らずのうち食欲の低下や、偏った食生活になり低栄養状態を引き起こしてしまうことがあります。

特に、お肉や野菜など硬い物、食物繊維が多い食材を避けてしまっていないですか?柔らかくて食べやすいお粥やペースト状の食事が中心になってしまつと必要なエネルギー

やたんばく質が低下してしまい、体重や筋肉量が低下したり活気がなくなったり病気が治りにくくなったりと影響が出てきます。

例えば、あまり食べられない時はご飯よりもたんばく質の多い、魚やお肉を優先して摂ったり、いつもの食事に一品加えてみたりすることでたんばく質の摂取量を増やすことができます。



どうして頻尿になるのか

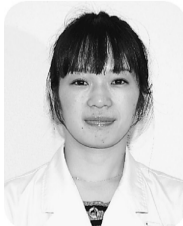
頻尿で困る

「トイレが近い、トイレを我慢するのが大変」といった症状で困っている人がとても多いのをご存じですか?この「頻尿」が起る原因には、糖尿病、脳卒中後遺症、脊髄の病変等があります



的ストレスのほか、溜まった尿の量を感知する膀胱のセンサーが過敏になっている可能性、自立神経の乱れなどが関係していると考えられています。

栄養科が紹介する おいしい健康料理



栄養科 主任 管理栄養士 北川祥子

11月になり肌寒い日が増えてきましたね。今回は、身体が温まるきのこ汁をご紹介します。

肌寒くなった日の朝食に、具だくさんのきのこ汁はいかがでしょうか。朝食に温かい食べ物を食べると胃腸の負担も少なく消化でき、体もぽかぽかしてきますよ。

きのこ汁

きのこの旬は秋なのですが、最近は栽培物が増え1年中店先に並んでいるので旬を感じなくなっただ方も多いのではないのでしょうか。その反面1年中価格が安定しているのも、家計の味方にもなりますね。