



平成25年10月1日発行

若いほど効果的！

アンチエイジングのすすめ

アンチエイジングとは、老化防止を意味する英語で、日本語では抗老化や抗加齢のことです。年とともに、肌はシワやシミが増え、足腰の筋力が衰えはじめ……。などと聞けば、「アンチエイジングって年をとってから始めたらいいのでは。」と思いがちですが、「アンチエイジングは若く始めるほど効果的」と、日本抗加齢医学会副理事長の坪田一男教授はおっしゃいます。「アンチエイジング医学は、“加齢”に焦点をあてた予防医学である。」（日本抗加齢医学会HPより）とされているように、厚生労働省によるメタボリックシンドローム撲滅のための対策（適度な運動、適切な食事、禁煙）などは、まさにアンチエイジングの流れにそったものであるといえるでしょう。さらに、坪田教授は“個人的にはアンチエイジングは単なる予防医学にとどまらず、その人の「生き方」を表す人生哲学のようなもの。「健康維持に最低限必要なラインを保てばいい」ではなく、さらに「より積極的に、より楽しく人生を送りたい。いつまでも若くきれいでいたいと思う人たちに欠かせない考え方といえるでしょう。とおっしゃいます。若い世代の方にこそ率先して取り組む課題ともいえるのではないのでしょうか。



アンチエイジングにいい暮らしを始めましょう

◆アンチエイジングで大切なことは？

老化とは、細胞や遺伝子がダメージを受け、細胞が死滅または、正常に働かなくなることです。その原因となる「活性酸素（フリーラジカル）」の発生をいかに最小限に抑えるか、発生した活性酸素をいかに消去していくか、が若さを保つカギとなります。

◇活性酸素の発生原因を取り除く

活性酸素の発生原因には紫外線、たばこ、ストレス、食べ過ぎ、飲みすぎ、肥満、睡眠不足などがあげられます。思い当たる生活習慣を一つでも改善しましょう。

◇活性酸素を消去する

発生した活性酸素を消去する働きのある「抗酸化物質」を取り入れて、身体の中から酸化を防ぐことが大切です。

<代表的な抗酸化物質>

▲ビタミンC 〈みかん、レモン、キウイフルーツ、いちご、緑黄色野菜、芋〉

▲ビタミンE 〈植物油、ごま、ナッツ類、魚、緑黄色野菜〉

▲コエンザイムQ10 〈イワシ・サバなどの青背魚、牛肉、豚肉、豆類〉

▲αリポ酸 〈ブロッコリー、ほうれん草、トマト、赤身肉、レバー〉

▲カロテノイド

- ・βカロテン 〈人参、ほうれん草、小松菜〉
- ・リコピン 〈トマト、人参、スイカ〉
- ・アスタキサンチン 〈鮭、マス、海老・カニの殻〉

▲カテキン 〈緑茶、紅茶、ウーロン茶〉

<毎日の食卓をカラフルに>

普段の食事から抗酸化物質を取り入れるための目安は食品の持つ「色」です。人参、ブロッコリー、ほうれん草など色鮮やかな野菜・果物や、鮭、海老、カニなど赤い魚介類には、抗酸化成分がたくさん詰まっています。抗酸化物質には、それぞれ持ち場があり、また互いに助け合って相乗効果を生み出します。

色鮮やかな食品を1種類だけでなく、何種類か組み合わせてカラフルな食卓にすることがアンチエイジングにつながります。



ショウガを楽しむ



そうめんや冷奴などの薬味として、夏に多く登場するイメージのショウガですが、最近では、ピリッと刺激的な辛味や、身体を温めてくれる効果が注目され、季節を問わず、女性たちを中心に人気が高まってきています。

ショウガは、東南アジアを中心に古くから使用されてきた植物で、中国では紀元前から保存食や漢方薬として活用されてきました。英語では「ginger」と言い、「元気」「～を活気づける、励ます」などの意味があるそうで、欧米でも効能が評価されていたようです。日本に伝わってきたのは、2～3世紀ごろといわれ、香辛料として、また寿司の「がり」や「はじかみ」など、魚の臭み取りとしても重宝されてきました。

★ショウガがからだにいいって本当？

最近では、その健康効果でブームとなっているショウガ。体をあたためてくれる作用のおかげで、冷え症が改善する、血行がよくなる、血液をサラサラにする、免疫力を高める、ウィルスをやっつける、ダイエット・・・など実にたくさんの効用があるのです。

医学博士の石原結實先生は著書「生姜力」で、最近のショウガ人気には、冷えの問題が大きく関係しているとおられます。頭痛や肩こりなどの不定愁訴、肥満、アレルギー、うつ症状などすべての病気や症状の根底には必ず冷えがあり、それには「体を温める」ことが先決で、体を温める食べ物のナンバーワンとして“生姜”を勧めておられます。

★いいショウガの選び方は？

ショウガには、夏にとれる「新生姜」と秋にとれる「根生姜」があり、どちらも健康における効能に違いがないものの、新鮮なものほど栄養分が多いので、太くてはりのあるものを選びましょう。ショウガの皮の下には、殺菌効果などの薬効がある精油成分が含まれているので、できることなら皮付きのまま使いたいですね。

おろし生姜を味噌汁に入れるのもおすすめです。

★ショウガを毎日のくらしに取り入れましょう。

まずは、毎日生姜を食べることから始めてみましょう。自分でおいしいと思える食べ方、飲み方を続けることがポイント。体調が良くなることを実感できるのがうれしいです。

「生姜紅茶」の作り方 毎朝でも飲みたい、おすすめドリンクです！

〈材 料〉生姜 親指大一片 紅茶 カップ1杯分 黒糖（またはハチミツ） 適量

〈作り方〉①生姜は皮付きのままよく洗ってすりおろし、ガーゼなどでしぼり汁をしぼる

② ティーカップ1杯分の温かい紅茶を入れ、①の絞り汁を入れる（最初は少量から、慣れたら増やして）

③ 黒糖（またはハチミツ）を加える

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

缶コーヒーを飲んだ時に、「ん？なんか変な味がする」と感じて、原材料表示を見ると、「…アセスルファミン、スクラロース…」と食品添加物のカタカナ文字が並んでいました。今の時代添加物は不可欠ですが、人体に影響のあるものもあります。危険な味、おいしい味、本当の味がわかる「味覚」を大事にしたいものです。大畑

くいしんぼうシネマ～vol13～

風立ちぬ

【監督：宮崎 駿 /制作、公開：2013年】



先日、引退表明した宮崎監督のこの作品は、日本で飛行機作りに情熱を傾けた主人公、堀越二郎の生涯を描いたものです。ドラマや映画に登場した食べ物が、たちまち話題となることがありますが、この映画の中でも二郎が仕事の帰宅途中に購入したお菓子“シベリア”がいま注目を集めています。シベリアとは、カステラでようかんを挟んだお菓子で、明治末ころから製造が始まり、60年代頃までは多くのパン屋さんで売られ身近なものだったそうです。わずか数分のシーンに登場したシベリアに「懐かしい!」、「食べてみたい」という声が多く集まり、人気になったようです。私も映画を見た後に、どうしても食べたくなり探してみるものの、いまだ見つけることができていません…。聞くところによると製造に手間がかかるなどの理由で少なくなっているそうです。シベリアの話になってしまいました。ストーリーだけでなくちょっとした場面や背景などから生きたことのない時代を感じることもこの作品の魅力です。今になって突然人気を得たシベリア同様、人間の人生も何があるかわからないから面白いのだと思います。そのためにも生きねば!と思いました。坂田

厨房からブーケレシピ その134♪

★ごぼうごま煮★

材料〔4人分〕

	ごぼう	1本
	だし汁 or 水	1カップ
A	しょう油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	白いりごま	大さじ2

作り方

- ① ごぼうはタワシなどで洗って、ささがきにし、水にサッと浸して、アクをとりザルにあげておく。
 - ② 鍋にだしを入れ煮立たせ、ごぼうを入れる。柔らかくなったらAをいれ、10分程煮て味を含ませる。
- ※ もう1品、何かあったらいいなぁと思った時の、おすすめレシピです。簡単にできるので作ってみてください。高嶋

★ マイペース栄養士・中島のつぶやきコーナー ★

先日ブーケでお弁当のご注文を受け、栗ごはんを作りました。『食欲の秋』とよく言いますが、本当に秋は秋刀魚・さつまいも・栗などの美味しい食べ物がたくさんありますね♪

栗ごはんを見て、秋を感じた瞬間でした。栗ごはんなどお弁当の写真をブーケのブログにて載せておりますので、ぜひご覧ください！



フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL.<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日