

今月のテーマ

「炎症」ってなんだろう？

～慢性炎症は万病のもと！～

◆炎症とは？

怪我をするとその部分が赤くなったり、風邪をひくとのが痛くなったりします。これは「**炎症**」という現象で、身体の細胞や組織が病的、傷害性の刺激を受ける事で起こる生体防御・修復反応です。簡単に言うと、体内で起きる火事のようなものです。炎症自体は異物から身体を守る免疫機能の一部で、正常な反応です。炎症によって引き起こされる反応は一時的なもので、通常しばらくすれば治まります。炎症には5つの兆候と4つの原因があります。



兆候

発赤
腫脹
発熱
疼痛
機能障害

原因

生物学的因子：病原体である細菌やウイルスなどによる感染
物理的因子：熱傷や凍傷、電気や紫外線、放射線などによる刺激
化学的因子：重金属や化学物質による中毒や刺激（薬や食事に含まれる）
生体内因子：アレルギー、自己免疫異常、代謝異常、ストレスなど

◆急性炎症と慢性炎症

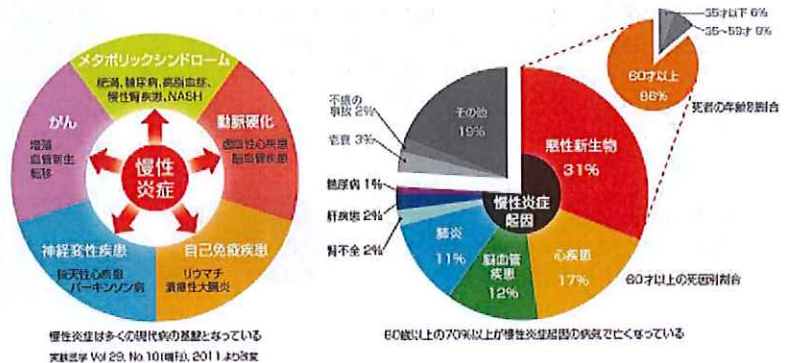
炎症には「急性炎症」と「慢性炎症」とがあります。急性炎症は、正常な健康上の反応で、病原物質を排除して組織を元の状態に回復させる重要なシステムです。また、急性炎症にははっきりとした原因があります。一方、慢性炎症は「**例外的な**」炎症です。一過性に治まるはずの炎症反応が完全に治まり切らず、弱い状態でだらだらと長引き、炎症反応にブレーキをかける機能も十分に効かなくなってしまう状態です。**慢性炎症は急性炎症のような自覚症状が少ないため、気付かないうちに症状が進むことも多い**です。

◆慢性炎症の脅威

最新の研究により、長期間体内でくすぶり続ける慢性炎症は、メタボリックシンドローム・がん・自己免疫疾患といった様々な疾患の発症に関与していることがわかってきました。慢性炎症は自覚症状がないまま進行し、疾患の重症化をきたすことから、「サイレントキラー」と呼ばれています。

そして現在、60歳以上の死因の70%以上が慢性炎症を起因とする病気といわれています。さらに、認知機能や自立した生活を長く保っている長寿の高齢者は炎症の度合いが低く、**慢性炎症は老化や健康寿命に深く関わっている**のではないかとされています。

現代の医学では、慢性炎症そのものを治癒する特効薬は存在しません。そのため、しっかりと予防することが重要です。炎症の慢性化を防ぐためには、「禁煙」「節酒」「食生活の見直し」「適度な運動」「適正体重の維持」という、5つの健康習慣を実践することが望ましいとされています。また、ストレスがかかったときに分泌される副腎皮質ホルモンは、免疫機能を抑制し、炎症の慢性化に結びつきやすいため、「避けられるストレスを避ける」ことも大切です。心身の健康を維持し、健やかな毎日を送るためにも、日々の健康習慣を改善しながらストレスフリーに過ごしていきましょう。



来月号からは、各臓器・器官で引き起こされる炎症性の疾患をご紹介します！



今年度は、各月ごとにかかりやすい疾患と、都道府県ごとの特産物を使っての予防法をご紹介します！

日本全国 特産物で疾病予防



◆4月にかかりやすい疾病は…？

春先になると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目やのどのかゆみなどの症状で、多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。花粉症の症状を引き起こすスギやヒノキの花粉は、春に飛散のピークを迎えます。花粉症は、本来はウイルスや細菌などの異物を排除するために働く免疫が、花粉にも過剰に反応することで起こります。春のイメージが強い花粉症ですが、夏や秋の植物で症状が出る例も多く、最近では「通年病」ともいわれつつあります。

◆花粉症を予防・改善する食事法

腸内環境を整えて免疫の働きを正常化することが大切です。バランスの良い食事を基本とし、**発酵食品**（ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・酢など）、**食物繊維**（野菜・果物・豆・キノコ・海藻・穀類など）、**オリゴ糖**（ハチミツ・大豆製品・バナナ・たまねぎ・ニンニク・ごぼうなど）を積極的に摂りましょう。

抗炎症作用のある**オメガ3系不飽和脂肪酸**（青魚・鮭・マグロ・アマニ油・エゴマ油・クルミなど）、抗酸化作用のある**ビタミンA**（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）、**ビタミンC**（野菜・果物・イモ類など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**ファイトケミカル**（野菜・果物・種実など）も予防・改善に役立ちます。

さつまいもとりんごのフロマーシュ

【材料（2人分）】

さつまいも	100g
りんご	1/2
無糖ヨーグルト	120g
干しぶどう	15g
★ハチミツ	大さじ1
★レモン汁	大さじ1
クルミ	4粒
シナモン	少々



【作り方】

- ①ヨーグルトはクッキングペーパーをしいたザルに入れ、受け皿にのせて、3～4時間冷蔵庫で水切りをする。
- ②さつまいもは皮ごと約7～8mmの厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ③りんごは皮ごと約5mmのいちよう切りにする。
- ④耐熱容器にさつまいも、りんご、干しぶどう、★を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- ⑤電子レンジで約5分加熱し、上下を混ぜてラップをし、そのままあらかた熱が取れるまで置く。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、①をかけて、砕いたクルミを散らし、シナモンを振る。

さつまいも

・鹿児島県から全国に広がった「さつまいも」は、生産量日本一を誇ります。数多くの品種があり、味、食感、果皮や果肉の色など品種によって様々な違いがあります。

・主成分はでんぷんで、**ビタミン（B1・B6・C・E）**、**カリウム**、**食物繊維**、**クロロゲン酸【ファイトケミカル】**が多く含まれています。通常熱に弱い**ビタミンC**ですが、さつまいもの**ビタミンC**はでんぷんで守られているので強い性質があります。

・**ヤラピン**【切ると出てくる白い液】は腸の蠕動運動を促進働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でより腸内環境が整います。



ポイント

乳酸菌（ヨーグルト）、食物繊維（クルミ・干しぶどう・さつまいも・りんご）、オリゴ糖（ハチミツ）で腸内環境が整います。ファイトケミカルは、免疫力を高め、生活習慣病・がんの予防に効果があるとして近年注目されている機能成分で第七の栄養素と言われています。皮や種子に多く含まれており、皮をむかずに調理することでクロロゲン酸（さつまいも）、りんごポリフェノール（りんご）を効率よく摂取できます。「干しぶどう」にはアントシアニンやカテキンが、「クルミ」や「シナモン」には多種類のファイトケミカルが含まれており、組み合わせるほど効果が高まります。オメガ3系不飽和脂肪酸（クルミ）を加えることでアレルギー症状の緩和が期待できます。

このようにそれぞれの栄養素の特性を活かすことで、より一層花粉症の予防や改善に役立ちます。



一度は乗りたい！観光列車



～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

肥薩おれんじ鉄道 「観光列車 おれんじ食堂」

熊本県八代市と鹿児島県薩摩川内市を結ぶ「肥薩おれんじ鉄道」。不知火海や東シナ海、自然豊かな田園風景を眺めながらゆったりと旅を楽しめます。春は沿線の桜の名所を訪れる絶好の機会です。

おれんじ食堂では、沿線のレストランやホテルと協力して作りあげるフルコースを、ホテルのロビーやカフェレストランをイメージした木材の色合い豊かな車内で楽しめます。1便はモーニング、2便はスペシャルランチ、3便はサンセットと、便により飲食の内容が変わります。

沿線の駅で開催されているマルシェで、おいしい地元グルメに出会えるかも♪



出典：肥薩おれんじ鉄道

今月の迷曲 vol.47

(youtubeで見られます)
Polka dots and moonbeams/V.Heusen



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

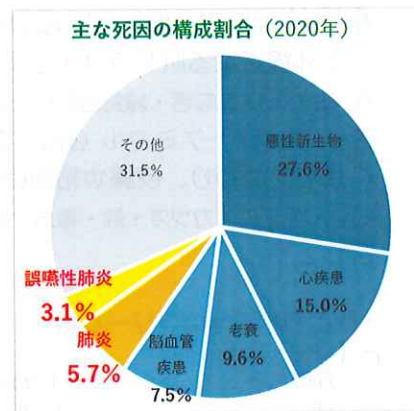
気を付けたい感染症「肺炎」

～肺の生活習慣病「COPD」にも注意！～

◆肺炎による死亡が増加

肺は体内の二酸化炭素と、体内に取り込んだ酸素を交換する重要な器官です。肺炎は、細菌やウイルスなどの病原体の感染によって肺に炎症を起こす病気で、かぜやインフルエンザなどがこじれて起こる場合や、高齢者などでは食べ物や飲み物が誤って気道に入ったり、胃の内容物が逆流したりして起こる場合（誤嚥性肺炎）もあります。

肺炎での死亡数は高齢化によって増加しており、2011年には、がん・心臓病に次いで、肺炎が日本人の死因第3位になりました。2017年より肺炎から誤嚥性肺炎を独立して集計するようになりました。2020年は肺炎が第5位で約8万人、誤嚥性肺炎は第6位で約4万人が亡くなっており、合計すると脳血管疾患を抜く死亡数になります。



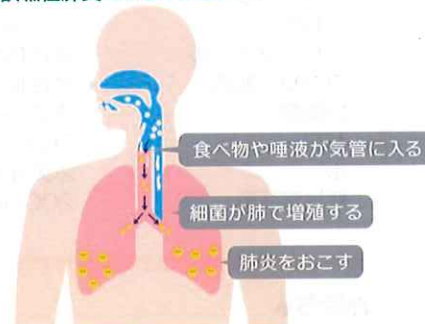
出典：令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況
厚生労働省

◆肺炎にかかりやすい人とは？

肺に病原体が侵入しても、健康な人は体の免疫機能によって多くの場合は肺炎を起こさず済みます。しかし、風邪やインフルエンザなどにかかって気管が傷つけられてしまうと、病原体を体外に排出できず、肺炎にかかりやすくなってしまいます。持病（呼吸器疾患、心臓・肝臓・腎臓の病気、糖尿病、がん、関節リウマチなど）がある人や、75歳以上の高齢者は、免疫力が低下しているため肺炎を起こしやすく、重症化しやすいといわれています。また、喫煙者も肺炎にかかるリスクが高いといわれています。

肺炎で亡くなる人の95%は65歳以上の高齢者が占めています。高齢者の肺炎は嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎が多くを占めています。誤嚥性肺炎の主な原因は「肺炎球菌」の感染です。肺炎球菌は、普段から口内や皮膚に棲みついている細菌の一種で、健康な若い人ではほとんど感染症にはなりません。国も高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種を啓発しています。

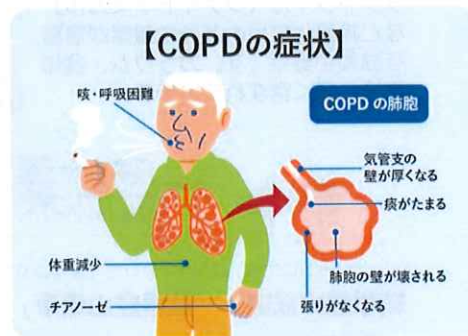
誤嚥性肺炎のメカニズム



◆肺の生活習慣病「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

肺の生活習慣病とも言われている「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」は、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称です。たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い込むことで、肺や気管支が障害を受ける病気で、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こります。気管支は炎症のため狭くなり、肺胞は破壊されて酸素を取り込みにくくなります。咳や痰などの症状があり、長い時間をかけて進行するのが特徴です。進行すると、ひどい息切れによって日常生活にも支障を来すようになり、最悪の場合は死に至るケースもあります。

呼吸器の病気は感染によるものが多いのですが、COPDは生活習慣と深い関わりのある病気です。別名「たばこ病」とも呼ばれ、最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。日本では約530万人を超える患者数があると言われており、年々死亡者数が増えています。あまり知られていない病気であることから、適切な治療を受けているのは22万人ほどとなっています。



日本全国 特産物で疾病予防



今月は
神奈川県

◆5月にかかりやすい疾病は…?

「五月晴れ」という言葉があるように快晴の日が多い5月は、過ごしやすい一方で、紫外線の量と強さはすでに真夏並みです。近所へのお買い物や室内で過ごしている間でも紫外線対策が欠かせない季節です。紫外線は肌のバリア機能の衰えの原因になり、シミ、くすみ、しわ、たるみ、肌荒れ、ニキビ、アトピー性皮膚炎の悪化などさまざまな肌トラブルを引き起こします。また皮膚がんの危険因子にもなっています。

◆紫外線による肌トラブルを予防・改善する食事法

紫外線による肌トラブルを予防・改善するには、バランスの良い食事を基本とし、抗酸化作用のある**ビタミンA**（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）、**ビタミンC**（野菜・果物・イモ類など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**ファイトケミカル**（野菜・果物・種実など）を積極的に摂取することが大切です。

代謝に関わり、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ**ビタミンB2**（レバー・チーズ・納豆・卵など）、**ビタミンB6**（にんにく・マグロ・カツオ・鮭・青魚・鶏ささみ・玄米など）も**タンパク質**（肉・魚・大豆製品・卵など）と併せて摂るようにしましょう。

鮭とカボチャのクリーム煮

【材料（2人分）】

かぼちゃ	100g
鮭	2切れ
（鮭にまぶす用）	
〔塩・こしょう〕	少々
〔小麦粉〕	適量
ブロッコリー	1/3株
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ顆粒	大さじ1
小麦粉	大さじ2
バター	20g
水	200ml
無調整豆乳	200ml



【作り方】

- ①かぼちゃは1口大の大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱をする。
- ③鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を入れて焼く。鮭に火が通ったら、いったん取り出す。
- ⑤バター、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥水を少しずつ加えながら混ぜ、かぼちゃを入れてフタをして約10分煮る。
- ⑦かぼちゃに火が通ったら、豆乳、コンソメ、塩・こしょう【分量外】を加えて、少しとろみがつくまで加熱する。
- ⑧④と②を加え、ひと煮立ちさせて、器に盛り付ける。

かぼちゃ

・神奈川県は、「ミニかぼちゃ」の生産量が日本一です。また「かながわブランド」に登録されている通常サイズの「三浦こだわりかぼちゃ」は、完熟させてから収穫し、強い甘みが特徴です。

・かぼちゃは、**α-カロテン**と**β-カロテン**【体内でビタミンAに変換される】の両方のカロテンを併せ持ち、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**キサントフィル**【ファイトケミカル】など抗酸化作用のある栄養素が豊富な緑黄色野菜です。カリウム、食物繊維も多く含まれています。



ポイント

「鮭」には強力な抗酸化作用のあるアスタキサンチン【ファイトケミカル】が含まれおり、美容やアンチエイジングにおススメの食品です。ビタミンA（かぼちゃ・ブロッコリー・鮭）、ビタミンC（ブロッコリー・かぼちゃ）、ビタミンE（オリーブオイル・かぼちゃ・ブロッコリー・豆乳・鮭）、キサントフィル（かぼちゃ）、スルフォラファン（ブロッコリー）、イソフラボン、大豆サポニン（豆乳）、硫化アリル、ケルセチン（たまねぎ）と組み合わせることで、より一層活性酸素を抑制し、紫外線による肌トラブルの予防や改善に効果があります。油脂（オリーブオイル）はビタミンAとビタミンEの吸収を助けます。肌の主成分のタンパク質（鮭・豆乳）の代謝には**ビタミンB6**（鮭）が、コラーゲンの合成には**ビタミンC**（ブロッコリー・かぼちゃ）が不可欠です。



一度は乗りたい！観光列車



～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

箱根登山鉄道 「箱根登山電車」

箱根湯本から強羅までの8.9kmを約40分かけて山間を走る日本で有数の本格的な山岳鉄道。1919年開業の歴史ある電車で、急勾配をのぼる姿は圧巻です。

箱根登山鉄道沿線のあじさいは、6月中旬頃から開花の時期を迎えます。このあじさいの咲く時期の箱根登山電車は「あじさい電車」の愛称で親しまれています。また、夜のあじさい号はライトアップされたあじさいを見ることができ、昼とは違った幻想的な景観を楽しむことができます。

山の中にかかる出山鉄橋は箱根登山鉄道の名所！
通過は一瞬なのでお見逃しなく。



出典：箱根登山鉄道

今月の迷曲 vol.48

(youtubeで見られます)
Someone to watch over me/G.Gershwin



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

がんの原因になる「慢性胃炎」

～胃の痛み、我慢できるからと放置しないで！～

◆胃炎とは？

胃炎とは、胃の粘膜で炎症が起きた状態をいいます。食べ過ぎ、過度な飲酒、喫煙、ストレスなどが原因となる「急性胃炎」と、**ピロリ菌の感染が主な原因となる「慢性胃炎」**に分けられます。

慢性胃炎のうち、ピロリ菌の感染が原因の場合には、そのまま放っておくと胃・十二指腸潰瘍のほか、胃がんを引き起こす恐れがあるため注意が必要です。また、慢性胃炎が長期にわたって続き、胃の粘膜が薄くなると、「萎縮性胃炎」という状態になり、胃がんの発症リスクが高まります

こんな症状が現れます！

- 胃の痛み
- みぞおちのキリキリした痛み
- 食欲不振
- 胸焼け、吐き気
- げっぷの頻発
- 腹部膨満感
- 下血



◆慢性胃炎と胃がんとの関係

慢性胃炎と胃がんは、**ピロリ菌**でつながっています。ピロリ菌の感染などが原因で慢性胃炎になり、それが長期化すると、胃の粘膜が萎縮して「萎縮性胃炎」という状態になります。さらに胃の粘膜の萎縮が進行すると、大腸や小腸の粘膜に似た状態となる「腸上皮化生」が起こる場合があります。そして腸上皮化生の一部ががん化して、胃がんを発症させると考えられています。

こうしたことから、慢性胃炎（萎縮性胃炎）は前がん病変と考えられており、**胃がん予防のためには早期発見・早期治療が重要**となります。またピロリ菌に感染していた場合、除菌することで胃がん予防につながります。もちろん、除菌によって慢性胃炎による日々の不快感の解消も期待できます。

胃がんへの進行の流れ



◆胃がんリスク検診で胃の状態をチェックしよう！

胃がんリスク層別化検査（ABC検診）は、胃がんそのものを見つける検査ではありません。胃の中に生息するピロリ菌の感染の有無と、ペプシノゲン判定による胃粘膜の萎縮の度合を血液検査で調べ、胃がんや胃潰瘍、慢性萎縮性胃炎などの胃疾患に罹るリスクをA～Dに分類します。（左図参照）

判定がB～Dの場合は、内視鏡による精密検査や除菌治療など、必要な治療や経過観察を行うことによ

	A	B	C	D
ピロリ菌	陰性	陽性	陽性	陰性
ペプシノゲン値	陰性	陰性	陽性	陽性
胃粘膜の状態	健康	少し弱っている	かなり弱っている	非常に弱っている
胃がん危険度	低	→ 高		
胃がん発生率（人/年）	ほぼゼロ	1/1000	1/500	1/80

って、胃がんや慢性胃炎などの予防、早期発見・早期治療を目指します。「**ピロリ菌→慢性胃炎→胃がん**」というルートが解明された今、**慢性胃炎は重症化する前に治すべき病気**です。痛みを我慢して放置することが慢性胃炎の最大の敵といえます。

また日常生活でもできる予防法として、規則正しい生活を意識し、香辛料などの刺激物の摂取を避ける、飲酒・喫煙を控える、ストレスをコントロールするなど、生活習慣の改善もこころがけましょう。

日本全国 特産物で疾病予防



◆6月にかかりやすい疾病は…?

痛風は食品に含まれるプリン体が原因で起こる病気です。プリン体は代謝によって老廃物の尿酸になり、通常は尿から7割、便や汗から3割が排出されます。6月に痛風が多い理由は、高温多湿の環境によります。暑いので発汗が多くなりますが、水分補給意識が低いと水分をあまりとりません。その結果尿の量が少なくなり、尿酸を排出する量が少なくなるため、尿酸値がアップしてしまうのです。

◆痛風を予防・改善する食事法

血液中の尿酸値が7mg/dLを超える状態を「高尿酸血症」と呼び、「痛風」の病因になります。痛風の予防や改善には適切なエネルギー摂取を意識し、適切な体重を保つことが大切です。尿量が増加すると尿酸の排出量が増えるので、水分は十分に摂りましょう。また尿酸は、尿のアルカリ度が高くなると尿中に溶けやすく結晶化しにくくなります。尿をアルカリ化する食品（野菜・海藻・大豆製品・イモ類）を積極的に摂ると効果的です。プリン体を多く含む食品（肉・魚介類の内臓、魚の干物、肉・魚のだし汁やスープなど）や塩分の摂り過ぎに注意し、アルコールは控えるようにしましょう。

豆腐と細寒天の柚子胡椒和え

【材料（2人分）】

絹ごし豆腐	150g
細寒天	6g
乾燥わかめ	3g
ブロッコリースプラウト	35g
★柚子胡椒	小さじ1/2
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
★いりごま	大さじ1
★ごま油	小さじ1/2



【作り方】

- ①細寒天と乾燥わかめは、それぞれ水で戻す。
- ②絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。スプラウトは根本を切り落とす。
- ③★を混ぜ合わせる。
- ④ボウルにしっかりと水気を絞った細寒天、乾燥わかめ、スプラウト、★を入れて和える。
- ⑤絹ごし豆腐を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

細寒天

- ・岐阜県恵那市の山岡町は「細寒天」の生産量が日本一で、全国シェアの8割を占めます。
- ・乾燥させた天草（海藻類）を煮溶かし、冷やし固めたところを凍結乾燥させたものが「寒天」です。細寒天・角寒天・粉寒天の種類があります。
- ・寒天は食物繊維が豊富で、全食品の中で最も多く含まれています。

【食物繊維含有量 74.1g/100g当たり】水溶性と不溶性の両方の食物繊維が含まれ、腸内環境の改善、糖やコレステロールの吸収抑制、便秘・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。また寒天の食物繊維は水分を吸収して膨らむ性質があるので食べ過ぎ防止になり、ダイエットに役立ちます。カルシウム、マグネシウム、鉄も豊富です。



ポイント

「痛風」の予防や改善には「肥満」にならないことが重要です。食物繊維（細寒天・わかめ・ブロッコリースプラウト・豆腐）は血糖値の急激な上昇の抑制や腸内環境の改善に役立ち、肥満予防に効果があります。低カロリー・低脂質な「豆腐」や「わかめ」でカサを増し、「寒天」は胃の中で膨らむため満腹感が得られ食べ過ぎ防止につながります。野菜（ブロッコリースプラウト）、海藻（細寒天・わかめ）、大豆食品（豆腐）はプリン体の含有量が少なく、尿をアルカリ化する食品になります。これらの食品と一緒に水分をしっかり摂るようにしましょう。



一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

長良川鉄道 「観光列車 ながら」

日本三大清流の1つで、鶴飼で名高い長良川の沿線を走る観光列車。「清流レストラン」をコンセプトに、岐阜県の食材を使ったランチやデザート、お酒を味わいながら、長良川流域の四季折々の景色を楽しめます。

車両外観は長良川の沿線風景に映えるロイヤルレッド、内装にも岐阜県の木材を始め、郡上八幡ののれん、一宮のファブリックなど、地元の素材をふんだんに使用し、特別な空間を演出しています。乗車のためのプランもあるので、景色と共に車内のこだわりを楽しんでみては。

ながらの車両は番号、站号、川風号の3つがあり、それぞれ内装の違いも楽しめます。



出典：長良川鉄道

今月の迷曲 vol.49

(youtubeで見られます)

北の国から～温かな大橋より/さだまさし



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

腸から始まる「慢性炎症」

～慢性炎症は生活習慣病への導火線～

◆腸はただの「管」じゃない！

腸（小腸・大腸）の基本的な役割は、栄養分を消化吸収し排泄することと一般に知られています。しかし、実は腸の動きはそれだけではありません。生命維持に欠かせない免疫機能を持ち、ホルモンバランスや各臓器の調整まで行います。脳との関連性も密接で、精神安定に重要なセロトニンというホルモンも、大半が腸で生成されます。腸の研究が進むにつれ「人間の臓器で最もケアすべきは腸である」といわれています。

このように複雑な性質をもっているため、ストレスフルな生活や偏った食生活などにより腸に負担がかかると、様々な病気が発生しやすくなります。特に腸の病気は増えており、中でも潰瘍性大腸炎やクローン病など、腸が傷ついてただれる「炎症性腸疾患（IBD）」は、ここ30年間で10倍以上に増加しています。

◆腸の慢性炎症は全身に飛び火していく

腸は、口から入ったものが集まる場所であると同時に、体の有害物質などの毒素が最も溜まりやすい場所です。そのため体内の毒素が増加すると、腸はそれらを異物や敵と認識し、腸管を守ろうとして炎症が起こります。腸で起こる炎症はとても弱い“くすぶり”のようなものですが、慢性的に続けば細胞は壊れていきます。腸の粘膜には体内の免疫細胞が多く集まっているため、免疫機能への影響も大きく、それがアレルギーの原因になったり、腸炎や大腸がんのもとになる可能性もあります。

また、腸で起こった慢性炎症は、まるで火事が飛び火していくように、腸から血管や肝臓、心臓、すい臓、腎臓など様々な臓器へと伝わっていきます。**腸の慢性炎症は、生活習慣病をはじめとするあらゆる病気への導火線**といっても過言ではありません。慢性炎症は、外から侵入した菌やウイルスに対して起こる急性炎症と違って、自覚症状がありません。しかし、弱くても慢性的に続くため、臓器の細胞をジワジワとむしばんでいきます。そして何より怖いのは、細胞に慢性炎症が起こった臓器は、もとに戻らないということです。飛び火した臓器は知らず知らずのうちに機能しなくなり、5年後、10年後に重篤な病気が現れる危険性があります。

◆慢性炎症を鎮めるために、生活習慣を見直そう

暴飲暴食や食べ過ぎはできるだけ避け、食事は1日3食を規則正しく、適量をバランス良く食べましょう。また、腸は第二の脳といわれているように、精神状態とも密接に関わっています。ストレスをためないよう、適度な運動や十分な睡眠をとり、リラックスしたりする時間をもつことも大切です。**腸は体の中で一番老化しやすい臓器**です。普段から腸の健康を意識して生活習慣を見直してみましょう。

腸から始まる慢性炎症のしくみ

腸で起こった“くすぶり”は、腸から全身にまわり、血管や肝臓、心臓、すい臓、腎臓などに飛び火します。



こんな生活が

慢性炎症のリスクを増やします！

- 食事の時間が不規則
- 睡眠不足のことが多い
- 運動はほとんどしていない
- いつもストレスを感じる
- 間食が多い





◆7月にかかりやすい疾病は…?

7月に入り、梅雨で湿度が高くなるとともに気温も急上昇しています。これからの時期に気を付けないといけないのが熱中症です。8月が1番熱中症になりやすいと思っていませんか？実は梅雨明け後の7月後半は、気温が急上昇するために、熱中症患者が急増します。マスクの着用は、体内に熱をこもらせやすく、湿気も保つため、水分補給の必要性に気付くのが遅れがちです。こまめな水分補給を心がけましょう。

◆熱中症を予防・改善する食事法

暑い日が続くと食欲がなくなり、のど越しがよい麺類など栄養が偏った料理になりがちです。しかし、暑い日は自分でも気づかないほどの汗をかき、体力やエネルギーを消費しています。

熱中症の予防には**バランスの良い食事**を基本とし、糖の代謝に関与して疲労回復効果のある**ビタミンB1**（豚肉・ウナギ・タラコ・種実類・豆類・玄米・全粒粉など）や**クエン酸**（酢・柑橘類・梅干しなど）を積極的に摂るといいでしょう。また汗には、水分だけでなく、体内から排出されたカリウムやナトリウムなどのミネラルも多く含まれています。**こまめな水分補給**を心がけ、**カリウム**（野菜・果物・海藻・イモ・豆類など）を十分摂取しましょう。通常、さまざまな疾病予防のために「減塩」は必要ですが、大量の汗をかいた時には**必要に応じて塩分**も摂るようにしましょう。

賀茂なすと豚肉の梅肉炒め

【材料（2人分）】

豚こま切れ肉	150g
片栗粉	小さじ1
賀茂なす	大1個
ピーマン	2個
白ネギ	10cm
オリーブオイル	大さじ2
梅干し	2個
ポン酢醤油	大さじ2
大葉	5枚



【作り方】

- ①豚こま切れ肉は片栗粉をまぶす。
- ②ピーマンは小さい乱切りに、白ネギは薄い斜め切りに、大葉は千切りにする。
- ③梅干しは種を取り出して包丁でたたいて、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ④賀茂なすは乱切りにしてフライパンに入れ、オリーブオイル【大さじ1+1/2】を加えて、全体をよく絡めてから火をつける。
- ⑤6〜7分ほど炒め、なすがしんなりしてきたらピーマンを入れて約2分炒め、いったん取り出す。
- ⑥オリーブオイル【大さじ1/2】を足して豚肉と白ネギを炒め、火が通ったら③をまわしかける。
- ⑦⑥を加えて全体を混ぜ合わせながら炒め、器に盛り付けて大葉を散らす。

賀茂なす

・京都市の上賀茂で古くから作られてきた丸なすの一種で、「京の伝統野菜」に認定されています。肉質はきめ細かく硬くしまって甘みがあるのが特徴です。
 ・なすには**ナスニン**【色素成分：ファイトケミカル】が豊富に含まれています。抗酸化作用があり、免疫力の向上、アンチエイジング、高血圧・動脈硬化・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。ナスニンは水溶性で皮に多く含まれているので、なるべく水にさらさず、皮をむかずに調理すると効率よく摂取できます。
 ・また体を冷やす性質【「陰」という性質】をもつとされており、暑い季節の体温調整に役立ちます。**カリウム**、**食物繊維**も含まれています。



ポイント

「豚肉」に豊富に含まれるビタミンB1は、アリシン（白ネギ）と組み合わせることで吸収率が高まります。クエン酸（梅干し・ポン酢しょうゆ）は、代謝促進や疲労回復だけでなく食欲増進にも役立ちます。また発汗などで失われるカルシウムやマグネシウムの吸収を助ける働きもあります。カリウム（大葉・豚肉・賀茂なす・白ネギ・ピーマン）は水溶性のため、「賀茂なす」は水にさらさず、「豚肉」は片栗粉をまぶして油で調理することで効率よく摂取できます。



一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

京都丹後鉄道 「レストラン列車 丹後くろまつ号」

天橋立の白砂青松を象徴する「松」がテーマの観光列車。日本三景の一つである天橋立と西舞鶴、福知山間を結びます。沿線一絶景の奈具海岸や由良川橋梁、のどかな田園風景など様々に移り変わる車窓の眺めと共に、地元食材をふんだんに使った料理を味わえます。

車内は天然木を贅沢に使い、落ち着いた雰囲気と懐かしさを感じられます。

丹後くろまつ号の他にもカフェ列車丹後あかまつ号、予約不要の観光列車丹後あおまつ号もあり、気軽に車窓からの絶景を楽しむことができます。

由良川橋梁の水面からの高さはわずか6.2m。まるで海の上を走るよう！



出典：鉄道新聞®

今月の迷曲 vol.50

(youtubeで見られます)
あの夏へ/久石譲



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

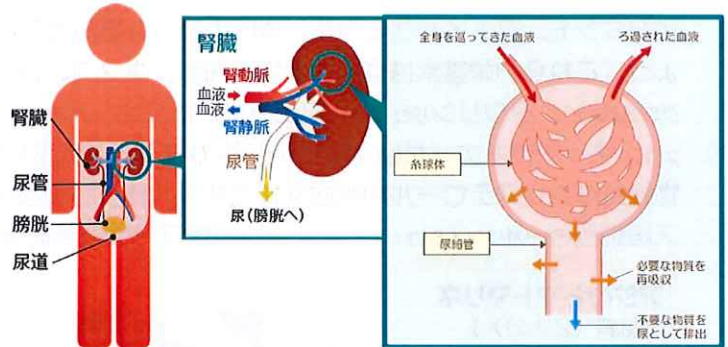
新たな国民病「慢性腎臓病」

～生活習慣病がある人は要注意！！～

◆「腎臓」はどんな臓器？

腎臓は、大人の握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。

腎臓は、血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体外へ排出し、体に必要なものは再吸収して体内に留める働きをしています。これによって体内の体液量やイオンバランスを調整しています。また腎臓では、血圧の調節、血液をつくる、骨を丈夫にするなどの働きをもつ様々なホルモンが作られており、体を健康な状態に保っています。



◆慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)とは？

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の働きが低下した状態や、尿中にたんぱくが漏れ出る(たんぱく尿)ような、**慢性**に経過する腎臓病の総称です。あまり耳にしないかもしれませんが、患者数は1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

【慢性腎臓病の代表的な病気】

- ・糖尿病性腎症…糖尿病の合併症の一つで腎臓の働きが低下する
- ・腎硬化症…高血圧と加齢が影響 糸球体が障害される
- ・慢性糸球体腎炎…何らかの免疫異常や炎症が関わって発症 IgA腎症や膜性腎症などを含む

発症には、腎臓自体の病気である「慢性腎炎」や、生活習慣病の「糖尿病」や「高血圧」が最も大きく影響します。また、肥満・メタボリックシンドローム・脂質異常症・高尿酸血症も影響します。これらの疾患は慢性炎症を起因としており、長年の生活習慣が原因といわれています。さらに加齢と喫煙も影響します。

◆慢性腎臓病を予防するためにできることは？

慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下し続けると、**脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症のリスクが高まる**と言われています。また、慢性腎臓病が進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や腎臓移植が必要になってしまいます。

初期の慢性腎臓病では**目立った自覚症状は現れません**。気付かないうちに時間をかけてゆっくりと進行していくため、右のような症状が自覚されるときは、病気がかなり進行している場合が多いといわれています。体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しいため、**定期的に健康診断を受けることが大切です。**

また、腎臓は飲食の影響を受けやすいため、食事に気をつけることで腎臓の負担を軽減することができます。減塩・たんぱく質制限・適正エネルギー量摂取の3つに気を付けた食事を心がけましょう。

▼こんな自覚症状はありませんか？



日本全国 特産物で疾病予防



◆8月にかかりやすい疾病は…？

脳梗塞は、脳に栄養や酸素を運ぶ血管が詰まってしまい、その血管よりも先にある細胞が壊死してしまう病気です。この血管の詰まりは血栓という血の塊が原因で発生します。夏は大量の汗をかくので、体が水分不足の状態になりやすい傾向があります。水分不足になると血液がドロドロになり血栓ができやすくなるので、血管も詰まりやすくなります。

◆脳梗塞を予防・改善する食事法

食塩の摂り過ぎや肥満に注意し、こまめな水分補給が大切です。抗酸化作用のある**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**ファイトケミカル**、体内の余分な塩分を排出する**カリウム**、**食物繊維**を積極的に摂るようにしましょう。これらの栄養素は野菜、果物、海藻、キノコ、種子類などに多く含まれています。**DHA**や**EPA**(青魚・マグロ・鮭など)、**タウリン**(魚介類)、**硫化アリル**(ニンニク・たまねぎ・ニラ・ネギなど)、**オレイン酸**(オリーブオイル・種子類・アボカドなど)、**ナットウキナーゼ**(納豆)は血中脂質のバランス改善や血栓予防に役立ち、**クエン酸**(酢・レモン・梅干しなど)や**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えます。**飽和脂肪酸**(動物性肉脂・バター・ラードなど)や**アルコール**は控え、**トランス脂肪酸**(マーガリン・ショートニングなど)や**果糖ブドウ糖液糖**(清涼飲料水など)は避けるようにしましょう。

アジのトマトマリネ

【材料(2人分)】

アジ(3枚おろし)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
トマト	1個
たまねぎ	1/2個
パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ1
★酢	大さじ2
★水	大さじ2
★三温糖	小さじ1



【作り方】

- ①たまねぎは薄切りに、トマトは1cmの角切りに、パセリはみじん切りにする。
- ②アジを食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ③保存容器に★を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、②を両面こんがり焼く。アジに火が通ったら、すぐに③につける。
- ⑤たまねぎ、トマトを加えて全体を軽く混ぜ合わせ、30分以上味をなじませる。
- ⑥器に盛り付け、パセリを散らす。

トマト

- ・熊本県は生産量日本一を誇り、一年を通して栽培されています。
- ・抗酸化作用のあるβ-カロテン【体内でビタミンAに変換される】、ビタミンC、ビタミンE、リコピン【ファイトケミカル：色素成分】が豊富で、それぞれの相乗効果で活性酸素を抑え、アンチエイジング、免疫力の向上、動脈硬化・ガン・生活習慣病の予防に役立ちます。
- ・クエン酸やカリウムも多く含まれ、疲労回復や高血圧の予防に効果があります。
- ・種子のまわりのゼリー状の部分はグルタミン酸【うま味成分】が多く含まれていますので、捨てずに食べましょう。



ポイント

脳梗塞の予防にとっても大切な「減塩」のポイントは、味付けは1回にすることです。うま味成分【グルタミン酸(アジ・トマト)・イノシン酸(アジ)]や酸味(酢・トマト)を活かすことで、マリネ液に塩分を入れなくてもおいしく頂けます。硫化アリル(たまねぎ)は水に弱いので、水にさらさず調理することで効率よく摂取できます。またタウリン(アジ)やカリウム(パセリ・アジ・トマト・たまねぎ)も水に溶けやすい性質があり、マリネ液にはこのような栄養素が溶け込んでいます。多くの健康効果のあるクエン酸をはじめとする有機酸(酢)も含まれており、マリネ液は飲むようにしましょう。そのためにも「減塩」は大切です。



一度は乗りたい! 観光列車



～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

JR九州 「特急 A列車で行こう」

熊本駅と天草エリアの玄関口の三角駅をむすぶ観光列車。列車名はジャズの名曲「Take the 'A' Train」から取ったもので、天草(Amakusa)の頭文字などの意味合いがあります。

「16世紀の天草に伝わった南蛮文化」をテーマにデザインされた車内は、ステンドグラスや華やかなシートクッションで彩られています。1号車にはバーがあり、沿線名産のデコボンを使用したハイボールや地元名産品を購入できます。ドリンクを片手にゆったりとした大人の旅をどうぞ!

フォトサービスや乗車記念証で旅の記念づくりをお手伝いしてくれますよ!



出典：JR九州

肝臓は体の化学工場

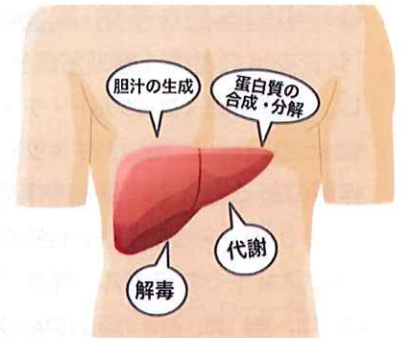
～「肝炎」の予防は生活習慣から～

◆肝臓は「沈黙の臓器」

肝臓は身体に必要な様々な物質を作り、不要な有害物質を解毒・排泄するなど、多彩な動きをしており、体の中の化学工場とも呼ばれています。また、肝臓は再生能力・代償能力に優れており、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き、機能を維持します。

通常、我々人間は体のどこかに異常が出ると、痛みを感じたり、痒みを感じたりと様々な反応が出ます。しかし、肝臓は異常が現れても痛みなどの症状を出すことがありません。そのため肝臓に異常が起こっても気づき

にくく、気付いたときには病気がかなり進んでいることがあります。「**沈黙の臓器**」とも言われており、定期的な健康診断などで自分の肝臓が正常に機能しているかどうかを確認することがとても重要です。

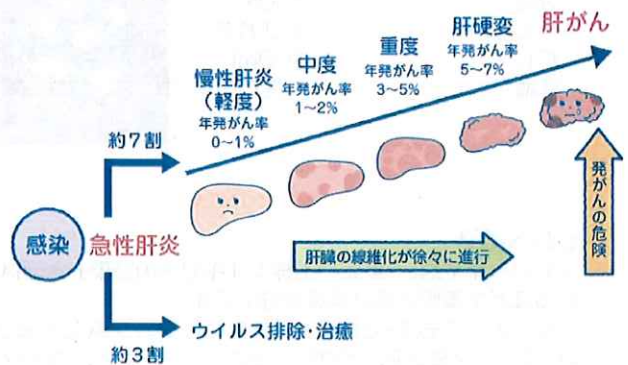


◆肝臓の炎症、「肝炎」とは？

肝炎は、何らかの原因により肝臓に炎症が生じる疾患です。また、肝臓の炎症が6ヶ月以上続いている状態を慢性肝炎と呼びます。炎症により肝臓の細胞が破壊され、肝臓の機能が次第に低下していきます。肝炎の原因として最も多いものは、ウイルスの感染によって肝臓に炎症が起こる「ウイルス性肝炎」です。肝炎の原因となるウイルスは、主にA・B・C・E型の4種類が知られています。D型ウイルスによる感染は、日本ではめった

に起こることはありません。特に慢性化しやすいとされているのはB型・C型ウイルスによる肝炎です。その他にも、アルコール性、薬剤、自己免疫性、肥満による脂肪肝などにより引き起こされる炎症もあります。

肝炎は治療すれば数週間で回復する「急性肝炎」が多いですが、治療せずに放置すると、肝硬変や肝がんなどのさらに重い疾患に進展していく場合があるため、**早期発見・早期治療が非常に大切**です。



◆慢性肝炎を予防するために

慢性肝炎になると、食欲不振や全身倦怠感などの症状が現れる場合もありますが、多くの場合自覚症状がありません。しかし、症状がないからといって慢性肝炎を放置していると、将来、肝硬変・肝臓ガンに発展することもある非常に重大な病気です。慢性肝炎の原因の大部分はウイルス性疾患によるものですが、アルコールのとりすぎや肥満などの生活習慣から慢性肝炎になる場合もあります。

●肝炎ウイルスの感染を予防しよう

●脂肪肝・アルコール性肝炎にならない生活をしよう

- ・良質なたんぱく質をしっかりとる
- ・糖分は控えめにする
- ・食べすぎ、カロリーオーバーに気をつける
- ・お酒を飲まない休肝日をつくる（最低でも週2回）
- ・ビタミン、ミネラルを十分にとる
- ・1日3食、規則正しく食べる
- ・添加物や加工食品、インスタント食品をなるべく避ける



日本全国 特産物で疾病予防



◆9月にかかりやすい疾病は…？

季節の変わり目は、朝晩の冷え込みなどで気温や湿度が変わりやすく、呼吸器の不調を訴える人が多くなります。普段あまり意識していませんが、空気が通過する気道や肺は、呼吸するたびに外界に接しています。そのため、微妙な温度差にも敏感で、免疫力が低下してしまいます。そうすると抵抗力が弱って、風邪などの感染症にかかりやすくなるだけでなく、気管支も炎症を起こしやすくなります。

◆呼吸器疾患を予防・改善する食事法

気管支炎などの「呼吸器疾患」の予防や改善には、免疫力の向上が大切です。バランスの良い食事を基本とし、**発酵食品**（ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・酢など）、**食物繊維**（野菜・果物・豆・キノコ・海藻・穀類など）、**オリゴ糖**（ハチミツ・大豆製品・バナナ・たまねぎ・ニンニク・ごぼうなど）を積極的に取りましょう。抗炎症作用のある**オメガ3系不飽和脂肪酸**（青魚・鮭・マグロ・アマニ油・エゴマ油・クルミなど）、抗酸化作用のある**ビタミンA**（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）、**ビタミンC**（野菜・果物・イモ類など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**ファイトケミカル**（野菜・果物・種実など）も役立ちます。のどの痛みがひどい時は、刺激物（極端に冷たい物、熱い物、辛い物、酸味の強い物など）を控えるようにしましょう。

モロヘイヤとレンコンのすり流し汁

【材料（2人分）】

モロヘイヤ	1/2 束
レンコン	100g
豆腐	150g
しょうが	1/2 片分
だし汁	300ml
味噌	大さじ 1 半



【作り方】

- ①モロヘイヤは葉を摘み、塩【分量外】を入れた熱湯でサッと茹で、粘りがでるまで細かく刻む。
- ②レンコンとしょうがは、皮をむいてすりおろす。
- ③鍋にだし汁を煮立て、すりおろしたレンコン、手でちぎった豆腐を入れて2〜3分煮る。
- ④火を止めて味噌を溶き入れ、①、しょうがを加えて軽く混ぜる。

※モロヘイヤはアクが多いので、他の料理に使う際も塩を入れた熱湯でさっと茹でましょう。

モロヘイヤ

- ・モロヘイヤは、「野菜の王様」、「キセキの野菜」と呼ばれるほど栄養価が高い緑黄色野菜です。
- ・野菜の中でもβ-カロテン【体内でビタミンAに変換される】、**ビタミンE**、**ビタミンB2**、**ビタミンK**、**カルシウム**がトップクラスの含有量で、**ビタミンB6**、**ビタミンC**、**葉酸**、**カリウム**、**鉄**、**食物繊維**も豊富です。
- ・抗酸化作用があり、免疫力の向上、アンチエイジング効果、糖やコレステロールの吸収抑制、腸内環境の改善、高血圧・動脈硬化・骨粗鬆症・ガン・生活習慣病の予防など数多くの効能があります。



ポイント

薬膳で「レンコン」は、肺に潤いを与えてのどの渇きや痛み、咳、痰などの改善に有効とされています。「しょうが」は血行を促進して体を温めます。これらをすりおろして、粘りが出るまで刻んだ「モロヘイヤ」、やわらかい「豆腐」と一緒に調理することで、のどが痛くて食べにくい時でも食べやすくなります。発酵食品（味噌）、食物繊維（モロヘイヤ・味噌・レンコン・豆腐）、オリゴ糖（味噌・豆腐）の組み合わせは組み合わせるほど腸内環境を整えて、免疫力の向上に役立ちます。一般的に熱に弱い**ビタミンC**ですが、「レンコン」の**ビタミンC**はでんぷんに守られているため、壊れにくい性質があります。



一度は乗りたい！ 観光列車



～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

JR 東日本 「SL ぐんま みなかみ/よこかわ」

高崎～水上、横川間の2系統で運行されるSLぐんま。使われる機関車は蒸気機関車の代名詞「デゴイチ」と、旅客列車用機関車「シロクイチ」。客車はかつて急行列車などに使われた12系やレトロな旧型客車で、旧型客車の内装は製造当時をイメージした木目調の雰囲気リニューアルし、新たにラウンジカーが設置されています。

また機関車はSLではなく、電気機関車（EL）やディーゼル機関車（DL）になることもあり、様々なバリエーションで何度でも楽しめる観光列車です。

高崎駅では2台のSLをイメージした駅弁が購入できます！



出典：JR 東日本