

今月のテーマ

「慢性炎症」が引き起こす心疾患

～心疾患の原因、動脈硬化を予防しよう～

◆慢性炎症は万病のもと！

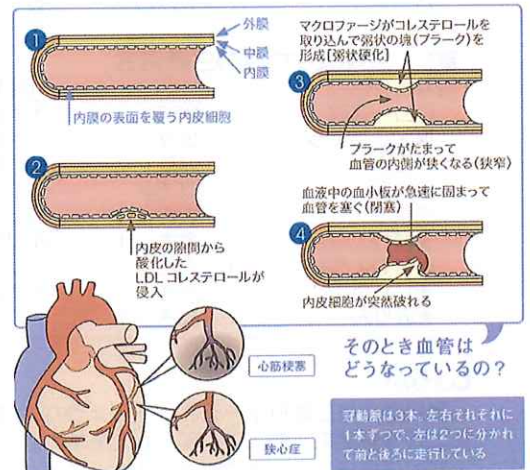
腫れる・痛い・赤くなる・熱を帯びるなどの症状がでる「炎症」。程度の差はあれ、多くの人を経験したことがあるのではないのでしょうか。このような症状は「急性炎症」といい、異物や病原体を排除し、細胞を修復するための防御機能であり、正常な生理反応です。回復するにつれて、症状は治まっていきます。



一方「慢性炎症」は、血管や内臓などで炎症が起き、じわじわと長期間にわたって続きます。同じ炎症でも急性とは大きく違い、自覚症状がないため見逃しやすいという怖さがあります。慢性炎症になると、病原体を攻撃したあとも活性酸素が放出され続け、正常な細胞を破壊してしまいます。そのため、慢性炎症は様々な病気の原因になると近年注目されています。

◆血管の慢性炎症が動脈硬化を加速させる

血管の内側が狭まり、血液の流れが悪くなるのが**動脈硬化**です。動脈硬化は、高血圧・加齢などによって血管壁に小さな傷がつき、そこから血液中の余分な脂質（LDL コレステロール）が血管壁の内側に入り込むことで始まります。LDL コレステロールが入り込むと、それを退治するためにマクロファージ（炎症細胞）が集まり、粥状物質（プラーク）がたまっていきます。血管は徐々に狭くなっていき、血液が流れにくくなります。さらに、粥状硬化で弱くなった内皮細胞は突然破れてしまうこともあり、血液中の血小板が急速に固まり、血栓を形成して血管を塞いでしまいます。



この動脈硬化は、慢性炎症によって進行が加速することがわかってきました。

慢性炎症の引き金の一つとなるのが、過剰な内臓脂肪です。内臓脂肪が多いと、脂肪細胞がパンパンに膨れます。この異常な脂肪細胞から、炎症性物質が多く放出されます。これが慢性炎症の引き金となります。

◆慢性炎症による心疾患を予防するためには？

慢性炎症により動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞などの心疾患を引き起こす原因となります。慢性炎症を防ぐには、内臓脂肪や余分なコレステロールを減らすことが大切です。食生活を見直してLDL コレステロール値を下げるとともに、明らかな肥満や運動不足、喫煙習慣があればそれを改善することが大切です。内臓脂肪型肥満の場合、おへそ周りの腹囲が、男性：85cm以上、女性：90cm以上とされています。ただし、女性で閉経期頃から急にコレステロール値が上がる人を含め、コレステロールが高い人には遺伝的な要因もあります。遺伝的要因が高い人には薬物治療が必要なこともあります。

狭心症や心筋梗塞になりやすい人はこんな人

- 脂質異常症・糖尿病・メタボリックシンドロームの人
- 高血圧の人
- 運動不足あるいは活動量が低下している人
- 高齢者(加齢)
- 閉経後の女性
- 喫煙習慣のある人
- 家族が心筋梗塞・狭心症になった人

日本全国 特産物で疾病予防



◆10月にかかりやすい疾病は…？

高温多湿の日本では、年間を通して食中毒に注意が必要です。暑さが一段落し「快適に過ごせるから」と、キャンプやバーベキューで使う食材を外にそのまま放置していませんか？一年で最も食中毒が多いのは、真夏ではなく実は10月なのです！夏バテ後の体力・免疫力低下、行楽シーズンで野外での食事機会増加、「秋は大丈夫」という油断による予防不足などが影響していると考えられます。

◆食中毒を予防・改善する食事法

食中毒予防の3原則は、**細菌やウイルスを「付けない！増やさない！殺す！」**です。手はしっかりとこまめに洗い、食品や調理器具は清潔に保ちましょう。食品の購入後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管することも大切です。食品はしっかりと加熱【中心部が75℃で1分以上】し、水分量が多いメニューは傷みやすいので気をつけるようにしましょう。

お弁当は特に注意が必要で、加熱をしないで使いがちな傷みやすい食品（生野菜・ハム・チーズ・練り物など）は火を通すようにしましょう。煮物などの水分量の多い料理は汁気をしっかりと切って入れるとよいでしょう。食品では、**酢、梅干し、ニンニク、しょうが、ワサビ、緑茶**などを活用すると食中毒の予防が期待できます。

酢しょうが

【材料】	
しょうが	100g
黒酢	100ml
ハチミツ	大さじ1

【作り方】

- ①しょうがは皮付きのまま、みじん切りにする。
- ②保存瓶に①、黒酢、ハチミツを入れて混ぜ、冷蔵庫で保存する。
※1日以上おいて味をなじませる。冷蔵庫で約10日間保存可能。



酢しょうがを使って 豚の生姜焼き

【材料】	
豚ロース肉	200g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
玉ねぎ	100g
油	大さじ1
★酢しょうが	大さじ1
★酢しょうがのつけ汁	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1

【作り方】

- ①牛乳パック【飲んだ後に洗浄乾燥させたもの】を広げ、豚肉を置いて筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を薄くまぶす。
- ②たまねぎは薄切りにする。★を混ぜ合わせてタレを作る。
- ③フライパンに半分量の油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらいったん取り出す。
- ④フライパンに残りの油を足し、豚肉を並び入れて焼く。8割程度火が通ったら③を戻し入れ、タレを加えて煮詰める。
- ⑤皿に盛り付け、お好みの付け合わせの野菜【分量外】を添える。



しょうが

・高知県が生産量日本一を誇る「しょうが」は、薬効の高い香辛野菜で、昔から生薬としても使われています。

・**ジנגロール、ショウガオール**【ジングロールを加熱すると変化する】、**ジゲロン、シネオール**などファイトケミカルが豊富に含まれています。抗酸化作用、血行促進、新陳代謝向上、発汗作用、血中コレステロールの減少、食欲増進、消化促進、消臭や殺菌作用など数多くの健康効果があります。

・これらのファイトケミカルは、皮はむかずに気になる部分を軽く削る程度にする【皮に多く含まれている】、細かく刻む・すりおろす【細胞を壊すことで発生する】ことで効率よく摂取できます。



ポイント

食中毒の予防で最も大切なことは、「食中毒予防の3原則」です。生肉などの下ごしらえの時などまな板は使わず、終わったらずくに捨てられる牛乳パックの活用は、衛生的でおススメです。生肉を触った手はすぐに洗いましょう。「酢しょうが」は食中毒予防が期待できるだけでなく、非常に多くの健康効果があります。納豆や冷奴の薬味、和え物、炒め物、紅茶やスープ、みそ汁、ドレッシングに加えるなどさまざまな料理に使って便利です。



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♪～

土佐くろしお鉄道 「しんたろう号・やたろう号」

日本最後のローカル新線として平成14年7月1日に開通した「ごめん・なはり線」を走る展望列車。沿線の著名人である中岡慎太郎・岩崎弥太郎から、愛称が名付けられました。普通列車として運行しているので、乗車券のみで乗車が可能で、高知県東エリアの移動を楽しめる列車です。

くじらをモチーフにしており、しんたろう号は水色、やたろう号は黄緑色の車体カラーです。車両の海側には窓が無いオープンデッキがあり、海風を受けながら太平洋の景色を楽しむことができます。



ごめん・なはり線の21の各駅には高知県出身の皇宮家やなしたかせ氏考案の駅キャラクターがいます★

出典：土佐くろしお鉄道

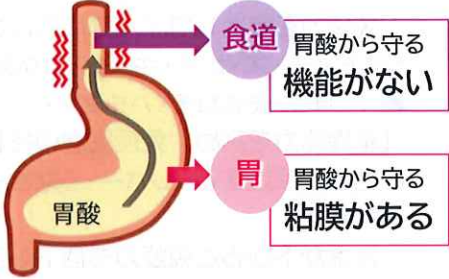
今月のテーマ

胸焼けの原因は「胃食道逆流症」

～軽く考えず、生活習慣の見直しを！～

◆食道炎を引き起こす、胃食道逆流症とは？

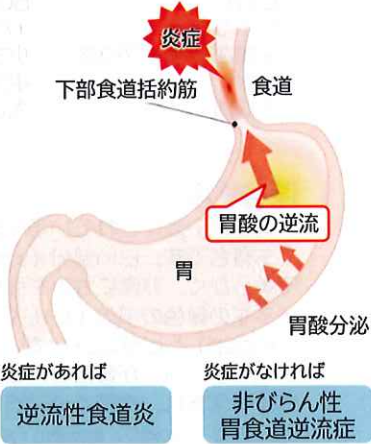
食道は、口から入った食べ物や水分を、蠕動運動（波のような筋肉の動き）によって胃へと運ぶ役割をしています。食道と胃の接合部である噴門が開閉することで食物や水分が胃へと送られ、一方で、胃からの逆流を防いでいます。この食道の粘膜が炎症によって傷つき、びらんや潰瘍が起こったものを「食道炎」といいます。食道炎の原因はさまざまですが、胃食道逆流症（GERD）が最も多い原因といわれています。



胃食道逆流症とは、いったんは胃の中に入ったものが食道まで逆流することで、胸焼けや胃液が上がってくるような感じ（呑酸）などの不快な症状を起こす病気です。何らかの原因で逆流してきた胃酸にさらされ続けると、食道が傷つき不快な症状が起こります。欧米に多いとされてきた病気でしたが、20年ほどで日本でも患者数が増加しています。さらに高齢者にだけでなく、最近では若い人にも見られるようになってきました。食生活など生活習慣の欧米化がおもな原因とされています。

◆胃酸の逆流、なぜ起こる？

胃酸逆流の原因の1つは、下部食道括約筋（食道と胃の境目にある筋肉）の緩みです。この筋肉は、食道と胃の間のドアで、食べ物が通過するとき以外はしっかり閉じていますが、この筋肉が緩んだり、すき間ができると、胃酸や食べた物が逆流するようになります。ストレスや加齢、喫煙やアルコールなどによりこの下部食道括約筋の力が緩むことが考えられます。



もう1つの原因は、胃酸の出過ぎです。高脂肪・高たんぱくの食品を食べると、消化のために多くの胃酸が分泌されます。胃酸が多いほど、括約筋が緩んだとき、逆流する胃酸の量も増え、胃食道逆流症を起こしやすくなります。食べ過ぎや夜食など、不規則な食事も胃酸分泌量を増やします。また、胃酸の量がそれほど多くなくても、肥満によって腹圧が上昇することで逆流が起こることもあります。

様々な病気の原因となる慢性炎症ですが、胃食道逆流症も例外ではありません。今までは酸が食道粘液を破壊することで炎症が起きると考えられてきましたが、酸などの逆流刺激により食道粘膜内に炎症性物質が生産されることで慢性炎症が引き起こされ、胃食道逆流症の病態を形成していることが明らかになっています。

◆生活習慣を変えて症状を改善しよう！

右図のような習慣のある人は、胃食道逆流症に注意が必要なため、改善を心がけましょう。

食道粘膜の炎症と修復が繰り返されると、食道下部の粘膜が胃の粘膜に近づいていきます。このような状態をバレット食道と呼び、バレット食道からは食道がんが起こりやすいことが分かっています。

- こんな人は要注意！
- ・食べ過ぎ、早食いの傾向がある
 - ・高脂肪食が好き
 - ・食後すぐに横になる
 - ・アルコール、喫煙の習慣がある
 - ・肥満気味
 - ・前かがみ姿勢、猫背になりがち



欧米の報告ではバレット食道患者は健康者よりも食道がんの発生が100倍多いといわれています。たかが胸焼けと考えず、早期予防・治療で重症化を防ぐことが大切です。

日本全国 特産物で疾病予防



◆11月にかかりやすい疾病は…？

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの流行のピークは、1～2月ごろ迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始めます。新型コロナウイルスの感染拡大により、マスクの着用、手洗いうがい、人込みを避けるなどの感染対策が今までよりも徹底されています。その他にも感染予防のために、湿度を適度に保ったり、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。

◆インフルエンザを予防・改善する食事法

免疫力を向上しウイルスに負けない抵抗力をつけるために、**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・海藻・キノコ・豆・イモ・穀類など）、**オリゴ糖**（ごぼう・たまねぎ・ハチミツ・にんにく・大豆製品など）を積極的に摂って、腸内環境を整えましょう。**タンパク質**【基礎体力を高め、免疫細胞の材料となる（肉・魚介類・大豆製品・卵・乳製品など）】、**ビタミンA**【のどや鼻などの粘膜を保護する（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）】、**ビタミンC**【免疫力を高める（野菜・果物など）】も効果があります。

体温が下がると免疫力も低下します。**温かい料理**や**体を温める食品**（しょうが・香辛料・根菜類など）を適度に取り入れて、免疫力が下がらないようにしましょう。また、インフルエンザに感染した時には消化・吸収の良い食事、水分補給を忘れないようにしましょう。

手羽先と深谷ネギの塩麴スープ

【材料（2人分）】

鶏手羽先	4本
深谷ネギ	1本
大根	3cm
にんじん	3cm
しめじ	50g
しょうが	1/2片
★鶏がらスープの素	小さじ1
★水	400ml
★塩麴	大さじ1/2



【作り方】

- ①鶏手羽先は関節の部分に包丁を入れ、先端を切り落とす。裏側の骨に沿って切り込みを2本入れる。
- ②深谷ネギは斜め切りに、大根は3mmのいちよう切りに、ニンジンも3mm幅の半月切りにする。
- ③しめじは石づきを切り落としてほぐし、しょうがは千切りにする。
- ④鍋に★、①、②、③を入れて加熱し、沸騰したらアクを取り、フタをして弱火で約15分煮る。
- ⑤火を止めて塩麴を加える。

深谷ネギ

・埼玉県で栽培されている「深谷ネギ」は全国でも有名です。白い部分【よしん：葉鞘】が長くて柔らかく、非常に甘みが強いのが特徴です。
 ・ネギの緑色の部分【よしん：葉身】にはβ-カロテン【体内でビタミンAに変換】と**ビタミンC**が、白い部分には**硫化アリル**【香り成分：ファイトケミカル】が豊富に含まれています。カリウムや葉酸、食物繊維も含まれ、数多くの効能（抗酸化作用、アンチエイジング効果、悪玉コレステロールの減少、動脈硬化・高血圧・ガン・生活習慣病の予防、疲労回復、殺菌・解毒作用など）があります。
 ・血行促進・解熱・鎮痛などの作用もあり、風邪のひき始めの改善にも役立ちます。
 ・緑色の葉内部に含まれるヌルヌルとした**粘液**は、免疫を活性化させる働きもあるので捨てずに食べるようにしましょう。



ポイント

貝だくさんスープは、いろいろな栄養を一度に摂ることができ、煮汁ごと飲むので**ビタミンB群**【糖質・脂質・タンパク質の3大栄養素の代謝に必要】などの水溶性の栄養素を効率よく摂取することができます。手軽に作れて、体を温める効果もあるのでおすすめです。
 発酵食品である「塩麴」はオリゴ糖を生成する酵素が含まれ、食物繊維（しめじ・深谷ネギ・ニンジン・大根）と組み合わせることで腸内環境が整います。タンパク質（鶏手羽先）やβ-カロテン（ニンジン・深谷ネギ）、ファイトケミカルの硫化アリル（深谷ネギ）、イソチオシアネート（大根）、β-グルカン（しめじ）、ショウガオール（しょうが）により一層免疫力が向上し、インフルエンザ予防に役立ちます。また「塩麴」は多くの消化酵素が含まれており、消化吸収を助けて代謝を促します。



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！～

西武鉄道 「52席の至福」

「西部 旅するレストラン」がキャッチフレーズのレストラン車両。定員がわずか52人の贅沢な空間で、有名店・シェフが監修した沿線ゆかりの食材を使ったランチやディナーのコースが楽しめます。

4両編成の車両にはオープンキッチンが完備され、シェフが作り出す料理を温かさ・香りそのままに味わえます。車両外装は秩父の春夏秋冬と荒川の流れるダイナミックにデザインされ、内装は深谷などの自然をモチーフにしており、秩父銘仙などの沿線の伝統工芸品や地産木材が使用されています。

首都圏から利用しやすく、気軽にレストランに行くように観光列車を楽しめます！



出典：西武鉄道

今月のテーマ

膵臓がんのリスクを上げる「慢性膵炎」

～早期発見・治療で進行を食い止めよう！～

◆慢性膵炎とは？

膵臓は、多くの消化酵素を含む膵液を十二指腸に分泌して食べ物を体内で消化する働きと、インスリンなどのホルモンを血液中に分泌して体内の糖분을コントロールする働きを担っている臓器です。

慢性膵炎とは、長期間にわたって膵臓の炎症が持続することによって、これらの働きが徐々に衰えていく病気です。本来食べ物を消化するはずの膵液が、膵臓自身を溶かしてしまい、繰り返し炎症を引き起こすことで膵臓の正常な細胞が徐々に破壊され、膵臓が硬くなり線維化したり、膵臓の中に石（膵石）ができたりします。こうした症状が出てくると、膵臓全体が硬く萎縮していきます。また、膵液の分泌も低下するので、食べた物を消化したり吸収したりする働きも失われてしまいます。

◀慢性炎症の進行▶



◆慢性膵炎の原因

慢性膵炎の患者数は2011年の調査では約67000人とされており、年々増加傾向にあります。慢性膵炎を引き起こす主な原因はアルコールで、飲酒量が増えるほど発症しやすくなります。そのため飲酒量の多い男性に多い病気で、男女比は4.6:1と男性が女性の4倍以上です。そのほか、胆石やストレスでも発症することが知られており、なかには原因がはっきりしない場合もあります。一般的には40～50代で発症することが多いですが、遺伝的に慢性膵炎になりやすい家族性膵炎の場合、若いうちに発症する場合もあります。

慢性膵炎になると、通常は膵臓が徐々に破壊されるため完治は望めず、膵臓がんのリスクが12倍に高まると言われています。しかし最近になって、慢性膵炎には早期の段階（早期慢性膵炎）があるということがわかってきました。この早期慢性膵炎の時点で治療を行えば、進行を食い止めることも可能です。なるべく早い段階から慢性膵炎の治療を行えば、膵臓がんのリスクを下げることも期待できます。

◆診断されたら生活習慣の改善を！

慢性膵炎では初期の段階からお腹や背中への痛みが出現することが多いです。飲酒や脂肪のとりすぎにより痛みは強くなり、**痛みが長く続くほど、慢性膵炎は進行**します。進行を遅らせるには、痛みが出ないように断酒や禁煙を心がけ、食生活にも気を配ることが大切です。

慢性膵炎は進行すると、痛み以外にも下痢・脂肪便、体重減少、糖尿病の発症などの様々な症状が現れます。膵臓の機能自体が果たされなくなり、さまざまな不具合が出てくるためです。一般的に慢性膵炎は5～15年の時間をかけて、少しずつ進行していきます。少し痛みがあるくらいの初期の段階で進行しないように気をつければ、膵臓の機能が保たれ、膵臓がんを発症する危険も少なくなります。

守ろう！9つの生活習慣

- ①油ものをとりすぎない
- ②辛いものをとりすぎない
- ③便秘にさせない
- ④脱水に気を付ける
- ⑤よく噛んでゆっくり食べる
- ⑥ストレスを避ける
- ⑦お酒を飲まない
- ⑧タバコを吸わない
- ⑨規則正しい生活を心がける

進行すると…
体重減少
下痢
脂肪便



日本全国 特産物で疾病予防



◆12月にかかりやすい疾病は…?

冬になると、憂鬱になる、やる気が出ない、体がだるいといった症状があらわれませんか？それはもしかしたら「冬季うつ」かもしれません。冬季うつは男女差が顕著な病気で、男女比は約1：4とされています。一般的なうつ病と違い、過食や過眠が起こることが特徴です。冬は日照時間が短いため、体内で合成されるセロトニンが減少してしまうことが原因の一つではないかと考えられています。

◆冬季うつ病を予防・改善する食事法

別名「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やすには、**トリプトファン**【セロトニンの材料になる必須アミノ酸（肉類・魚介類・大豆製品・牛乳・乳製品・卵類・ゴマ・カシューナッツ・海苔など）】、**ビタミンB6**【タンパク質の代謝やセロトニンの合成に不可欠（魚類・肉類・ニンニク・ピスタチオ・ゴマ・海苔・玄米など）】の摂取が大切です。セロトニンは日中に合成されるので、これらの栄養素を**朝食**に積極的に摂り入れましょう。**体内時計**を正常にするためにも朝食を食べることは重要です。

またセロトニンは主に腸で産生されているため、腸内環境【**発酵食品**、**食物繊維**、**オリゴ糖**】を整えましょう。**太陽の光**を浴びるようにし、**一定のリズムを繰り返す運動**（ウォーキング・ジョギングなど）はセロトニンの合成促進に役立ちます。

鶏むね肉の海苔巻き焼き

【材料（2人分）】

鶏むね肉	200g
★酒	大さじ1
★塩麹	小さじ1
★片栗粉	大さじ1
焼き海苔	1～2枚
ゴマ油	小さじ2
白いりごま	適量
ブロッコリー	1/2
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ2/3
☆三温糖	小さじ1



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱皿に並べて水（小さじ1）をふり、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。
- ②鶏むね肉は薄くそぎ切りにしてボウルに入れ、★を加えて揉み込む。
- ③☆を混ぜ合わせる。
- ④焼き海苔は好みの大きさに切り、②を挟むように巻く。
- ⑤フライパンにゴマ油を熱し、④を並べて約2分焼き、上下を返して約2分焼く。
- ⑥肉に火が通ったら、③を加えてからめ、火を止める。
- ⑦器に盛り付けていりごまを振り、ブロッコリーを添える。

海苔

- ・佐賀県の有明海で養殖された「海苔」は、全国一の生産量を誇ります。
- ・たんぱく質、ミネラル（カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・ヨウ素）、ビタミン（ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンK）、食物繊維など豊富で、非常に栄養価が高い海藻類です。海苔特有のポリフィラン【水溶性食物繊維】も含まれ、ガン・生活習慣病の予防、免疫力の向上、腸内環境の改善、アンチエイジングや美肌効果など数多くの健康効果があります。
- ・うま味成分（グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸）が多く、料理に加えると風味や味が増します。



ポイント

「鶏むね肉」、「ゴマ」、「海苔」は、トリプトファンとビタミンB6のどちらも豊富に含まれており、おススメの食品です。

「鶏むね肉」は加熱すると肉質が硬くなりやすいですが、薄くそぎ切りする、塩麹で揉み込む、片栗粉を加えるなど下ごしらえで工夫をすることで、パサつきを抑えてやわらかくなります。

ビタミンB6（ブロッコリー：野菜の中で比較的多く含まれている）は、水溶性なので茹でるのではなく、電子レンジ調理をすることで損失を少なく抑えられます。



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九州 「ふたつ星4047」

「西九州の海めぐり列車」をコンセプトに、佐賀県・長崎県という九州の観光における“ふたつの星”を巡りながら、西九州エリアの魅力を感じる新列車です。沿線に広がる有明海や大村湾の変化に富んだ海の車窓と、海がもたらした地域のおいしいものをビュッフェで楽しめます。

内陸の「山」を走る西九州新幹線に対して、ふたつ星4047は「海」に面した2つのルートを走行します。車窓からは季節や時間によって変化する、ふたつの「海」の表情を楽しむことができます。

西九州新幹線の開業と同日の
2022年9月23日に運航開始！



出典：JR九州

メスプ NEWS

今月のテーマ

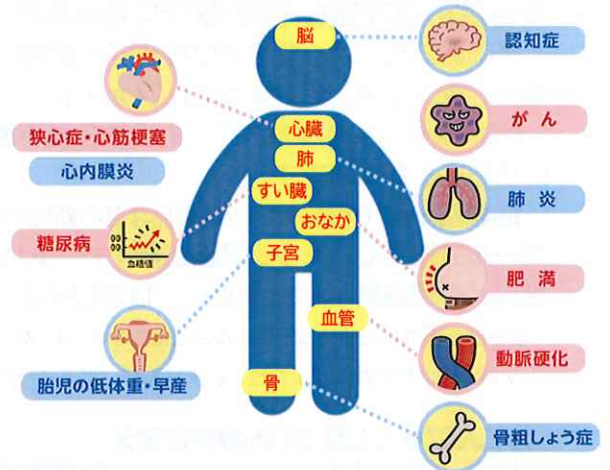
口腔内の慢性炎症、「歯周病」

～万病の元、歯周病。放置しないで！～

◆歯周病とは？

歯周病は細菌感染によって起きる病気で、世界一感染者の多い感染症です。日本でも **35歳以上の約8割**が罹患しています。歯茎の腫れや出血など、口腔内だけで完結する病気と違って軽く考えている人も多いかもしれません。しかし、重症化すると歯の喪失や、顎の骨を溶かす怖い病気です。また、**生命に関わる重い全身疾患に影響を及ぼしています。**

歯周病になっても初期の場合、自覚症状はほとんどありません。気付かないうちにゆっくりと進行し、徐々に悪くなっていくため、**早期に治療し予防することがとても大切です。**



◆歯周病は万病の元！

歯周病は全身の病気の発症・悪化の一因になっていますが、その元凶は歯周病による「慢性炎症」と考えられています。歯肉には毛細血管がはりめぐらされており、これが全身の血管につながっています。歯肉が炎症を起こすと多種の「炎症性物質」がたくさん作られます。これらの炎症性物質は血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり、早産に関係したり、肥満を促進させたり、血管の動脈硬化を引き起こしたりする働きがあります。こうした炎症性物質が歯肉の血管から入り込んで血流を通じて各臓器にたどりつくことがわかっています。

また、歯肉の血管からは歯周病菌や歯周病菌が持つ毒素も入り込みます。P.g 菌が持つ「ジンジパイン」というタンパク質分解酵素は、細菌などの脳への侵入を遮断する「血液脳関門」をも通過し、アルツハイマー病悪化の引き金の一つになる可能性が示されています。歯周病菌の中には誤嚥によって、気管支から肺などにたどりつくものもあります。これが多くの高齢者の死亡原因となる誤嚥性肺炎の原因となっています。

◆歯周病予防のためにできることは？

中等度歯周病患者の持っている歯周ポケット周囲の歯肉の炎症の総面積を計算すると、「手のひらくらいの大きさ」（歯周ポケット5～6mmの深さの範囲の炎症×28本＝72cm²）と算出されます。**歯周病を治療しないでいるということは、手のひら大の炎症を治さないまま、生活しているということと同じ**なのです。

歯周病を予防するためには、口腔内の細菌数を減らすことが重要です。まずは日々の歯磨きを見直すところから始めてみましょう。歯ブラシだけでなく、フロスや洗口液を使うことも効果的です。また、3か月に1回は歯科医院で定期検診を受けるようにしましょう。そこにプラスして、**日々の生活習慣を整えることも重要**になります。

歯周病の直接の原因は細菌ですが、実際には免疫や生活習慣など様々な要因が関係して起こります。歯周病は全身の状態と深く関わっています。健康のためには**食生活・睡眠・ストレス・禁煙**など日頃の生活習慣に気遣うことが大切です。

歯周病発症の要因



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

滋賀県

◆1月にかかりやすい疾病は…?

「急性心筋梗塞」は、急速に心臓の血管が詰まって血流の流れが途絶え、命に係わる病気です。動脈硬化が進行したり、血の塊が出来たりすることによって引き起こされます。心筋梗塞による死亡件数は冬、特に1月に増加します。冬に心筋梗塞が多い理由として、暖かい屋内から気温の低い屋外に移動する際の『急激な血圧の上昇』や、寒さによって心臓の血管が過剰に収縮して『血流不全』に陥ることが要因の1つと考えられています。

◆急性心筋梗塞を予防・改善する食事法

予防のためには、**食塩**の取りすぎと**肥満**に気をつけましょう。バランスの良い食事に加えて**カリウム**、**食物繊維**、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ファイトケミカル**（野菜・果物・きのこ・海藻・いも・穀類・大豆製品など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**オメガ3系不飽和脂肪酸**（まぐろ・かつお・鮭・青魚・アマニ油・エゴマ油など）を積極的に摂ることが大切です。

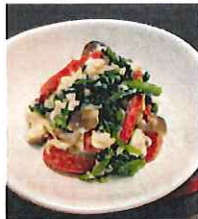
飽和脂肪酸（肉類、牛乳・乳製品などの動物性脂肪）や**コレステロール**の多い食品（肉や魚の内臓、魚卵、卵など）、**アルコール**は控えて、**トランス脂肪酸**（マーガリン・ショートニング【菓子パンや菓子類に含まれていることが多い】など）や**果糖ぶどう糖液糖**（清涼飲料水など）は避けるようにしましょう。

*食事から摂取したコレステロールが直接血中総コレステロール値に反映されるわけではありません。「食事摂取基準（2015年版）」ではコレステロールの摂取基準が示されていませんが、従来通り食事からの摂取量は控えめにすることが望ましいとされています。

赤こんにゃくとほうれん草の白和え

【材料（2人分）】

赤こんにゃく	70g
ほうれん草	100g
しめじ	50g
木綿豆腐	100g
酒	小さじ1
★白すりごま	大さじ1
★味噌	小さじ2
★アマニ油	小さじ1
★三温糖	小さじ1



【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジ（500W）で約1分30秒加熱する。
- ②しめじは石づきを切り落としてほぐし、耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをし電子レンジで約1分加熱する。
- ③赤こんにゃくは細切りにし、下茹でをして水気を切る。
- ④ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って、約3cm幅に切る。
- ⑤ボウルに豆腐と★を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥あら熱が取れて水気を切ったしめじと赤こんにゃく、ほうれん草を加えて和える。

赤こんにゃく

・滋賀県近江八幡市の特産物である「赤こんにゃく」は、人体に無害な三酸化鉄を加えて作られており、鮮やかな朱赤色と弾力のある食感が特徴です。滋賀県の食文化のひとつで、400年以上食べ続けられています。

・**低カロリー**【5kcal/100g】で**食物繊維**を多く含み、ダイエット、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・生活習慣病の予防などに効果があります。

・普通のこんにゃくには少量しか含まれていない**鉄**が非常に豊富で、貧血や冷え性の予防や改善に効果があります。



ポイント

α-リノレン酸【オメガ3系不飽和脂肪酸（アマニ油）】は体内でDHAやEPAに変換され、血中脂質のバランスを改善します。熱に弱いので加熱調理ではなく、和え物に加えることで効率よく摂取できます。オレイン酸【オメガ系9不飽和脂肪酸（ゴマ）】は熱に強く、善玉（HDL）は減らさず悪玉（LDL）コレステロールだけを減らします。

動脈硬化や急性心筋梗塞の予防のためには脂質選びは重要で、これらの「良質な脂質」を選ぶようにしましょう。大豆製品は低カロリーで栄養価が高く、グリシニン、レシチン、大豆サポニン、イソフラボンなど多くの機能性成分が含まれ、血中脂質のバランス改善、脂質の酸化抑制、肥満予防の他、数多くの健康効果があります。



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♪～

近江鉄道 「近江の地酒電車」

「近江の地酒電車」は、近江鉄道沿線を中心に滋賀県内にある蔵元の地酒を電車内で楽しめる冬の恒例イベントです。寒い季節にうれしい温かいおでんや、近江ならではの小料理も一緒に味わえます。例年1月末～3月上旬の金・土・日に運行されています。

近江鉄道で走る黄色い車両は、西武鉄道から譲り受けて活用しています。走行時にガチャコンガチャコンと音がすることから、地元では「ガチャコン電車」と呼ばれ親しまれています。

夏には「近江ビア電」などのイベントも開催しており、一年を通して楽しめる鉄道です。



出典：近江鉄道

今月のテーマ

膀胱の炎症「膀胱炎」

～予防には2つの鉄則を守って!～

◆膀胱炎とは？

「排尿時に下腹部が痛む」「トイレに行く回数が増え、残尿感がある」などの症状に悩まされていませんか？もしかすると、それは“膀胱炎”の症状かもしれません。

膀胱炎は尿を溜めて排出する膀胱で炎症が起きる病気です。一般的に知られている膀胱炎は急性膀胱炎のことを指し、主に大腸菌などの細菌が尿道を通り、膀胱に侵入して炎症を起こします。健康な方でも起きる可能性がある病気で、**特に男性よりも尿道が短く太い女性に発症することが多く、女性の2人に1人がかかる**と言われていま

す。急性膀胱炎は免疫力の低下が関係しており、日頃からストレスを感じている方は免疫力が低下しやすく、炎症の原因となる細菌が増殖しやすくなると言われていています。また、膀胱炎は適切な治療をせずに放っておくと、発熱、嘔吐、背中や腰の強い痛みという症状が現れる「腎盂腎炎」を引き起こしてしまう可能性がある病気です。



◆膀胱炎の種類

膀胱炎の発症例のうち約9割は急性膀胱炎が占めています。膀胱炎にはその他にも種類があります。種類によって、発症までの過程や特徴が異なります。

●慢性膀胱炎

結石や尿道カテーテルなどの「異物」が細菌のすみかになって炎症が慢性化します。前立腺肥大症や尿路結石などの基礎疾患があって発症するケースが多く、男性もよく発症する膀胱炎です。糖尿病やステロイド・抗がん剤投与中など免疫が低下している時に発症することもあります。ほとんど自覚症状はありませんが、急に症状が悪化する可能性もあるので、注意が必要です。

●出血性膀胱炎

ウイルス、放射線治療、抗がん剤治療など、原因が多岐に渡る膀胱炎で、主な症状は血尿です。血尿以外の症状は原因によって異なりますが、頻尿や排尿の際に下腹部が痛んだり残尿感があったりと、他の膀胱炎と同じ症状も発症します。

●間質性膀胱炎

膀胱の内側の壁に柔軟性がないため膀胱に尿をためることができなくなってしまう病気です。主に女性が発症する病気で、詳しい原因はまだ判明していません。急性膀胱炎と症状が似ていますが、頻尿だけではなく尿意切迫感の症状もあり、尿が溜まること膀胱の痛みが発生して、排尿すると痛みが軽くなるという特徴があります。大豆や柑橘類の酸性が強い物、刺激が強い香辛料、カフェインなどの食事でも悪化することがあるため、食事指導を受けることがあります。

◆膀胱炎の原因と予防

細菌が繁殖しやすい月経中、免疫力が低下、不衛生な状態での性行為などが主な原因として挙げられます。このほかにも、トイレを長時間我慢することが原因となることもあります。尿道に細菌が侵入したとしても、尿で押し流してしまえば膀胱までは入ってこられません。細菌の繁殖を防ぐためには、尿はこまめに出した方が良いのです。また、女性に多い冷え症や便秘も膀胱炎に影響を与える要因のひとつと言われています。

膀胱炎を予防するには、「細菌を侵入させない」「細菌を繁殖させない」という2つの鉄則があります。侵入させないためには、清潔を心がけたり、こまめに排尿することが大切です。また、疲労がたまっていたり、体が冷えていると免疫力が落ち、細菌が増殖しやすくなります。疲れたら無理をせず、栄養と休息をとって体を休め、疲労回復に努めましょう。



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

静岡県

◆2月にかかりやすい疾病は…?

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどへの感染が原因で起こります。これらの原因ウイルスは低温・低湿度の環境で感染力が高まるため、冬場に感染性胃腸炎が流行します。また、冬になり気温が下がると免疫力が低下するため、感染しやすい状況になっていることも原因の一つとなっています。

◆感染性胃腸炎(ノロ・ロタ)を予防するために

予防のためには、食中毒予防の3原則の**ウイルスを「付けない!増やさない!殺す!**」が大切です。手は石鹸で丁寧に洗い、調理器具は清潔に保ち、食品はしっかりと加熱しましょう。特に汚染のおそれのある**二枚貝**などの食品は注意が必要です。加えて、**感染を広げない**ことも重要です。調理をする人は、症状のある時は食品を直接取り扱わないようにしましょう。食器など感染者が使ったものは他のものと分けて消毒・洗浄し、おう吐物などは適切な方法で速やかに処理します。おう吐物には大量のウイルスがいるので、処理時には使い捨ての手袋、マスク、ガウンを着用しましょう。

イワシの梅茶煮

【材料(2人分)】

イワシ	6尾分
梅干し	2個
しょうが	1片分
緑茶	250ml
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★酢	大さじ1
★三温糖	大さじ1/2



【作り方】

- ①ショウガは薄切りにし、緑茶は熱湯で淹れておく。
【カテキンを溶出するため】
- ②イワシは頭を切り落として内臓を取り除き、流水で洗ってキッチンペーパーで水気を取る。
- ③鍋に緑茶と★を入れて煮立たせ、イワシを並べてショウガと梅干しをおき、鍋ブタをして約20分弱火で煮る。
- ④器に盛り付け、ショウガと梅干しを添える。

緑茶

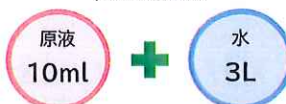
・緑茶には**カテキン**【ファイトケミカル：渋み成分】が豊富に含まれ、抗菌・殺菌・消臭・抗酸化作用があり、血中脂質のバランス改善、血圧や血糖値上昇の抑制、**免疫力の向上**、ガンや生活習慣病・虫歯の予防など数多くの健康効果があります。
・上質な緑茶に多く含まれている**テアニン**【アミノ酸：うま味成分】は、リラックス効果があります。
・カテキンは高温で、テアニンは低温で溶出しやすくなります。
・緑茶を飲むことで、**カテキン・テアニン・ビタミンB群、葉酸、ビタミンC**を摂ることができ、茶葉を食べることで、飲むだけでは摂取できない**カルシウム、マグネシウム、β-カロテン、ビタミンE、食物繊維**なども摂ることができます。
・通常熱に弱いビタミンCですが、緑茶のビタミンCはカテキンで守られているため熱に強い性質があります。



消毒液の簡単な作り方

(塩素系漂白剤の希釈方法：原液濃度6%の場合)

食器・ドアノブ・便座・衣類などの消毒用
(0.02%消毒液)



おう吐物などの消毒用
(0.1%消毒液)



使用上の注意点

- 塩素系漂白剤は、「濃度」の表示や「使用上の注意」を必ず確認し、「使用期限内」のものを使用する。
- 誤飲、誤使用を防ぐため、希釈後の容器は「消毒液」とはっきりと明記する。



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♪～

伊豆急行 「リゾート21 黒船電車/キンメ電車」

熱海駅から伊豆急下田駅間を運行する観光列車。海側に向かって並ぶパノラマシートや、展望車両を併設した、国内でも数少ないリゾートトレインです。リゾート21は、ペリー来航の地として有名な下田にちなみ、船に見立てて真っ黒に塗装した黒船電車と、伊豆を代表する特産物、金目鯛をイメージして真っ赤に塗装されたキンメ電車の二つの車両があります。

黒船に関する資料が展示してあったり、金目鯛博物館になっている車両が連結されていたりと、どちらに乗車しても見所が満載です!



リゾート21は実は普通列車。予約不要で気軽に観光が楽しめます♪

出典：伊豆急行

今月のテーマ

甲状腺の炎症「橋本病(慢性甲状腺炎)」

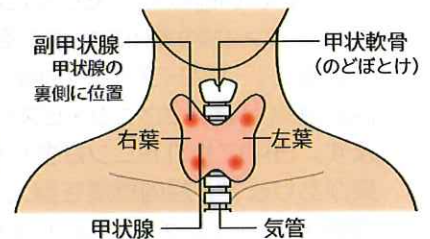
～中年の女性に多い甲状腺の病気～

◆甲状腺とは？

甲状腺は、首の真ん中、のどぼとけのすぐ下にある、重さ 15～20g、大きさ 5cm ほどの臓器です。蝶が羽を広げたような形をしていて、気管に張り付いています。女性の方が男性より大きく、高い位置にあります。

甲状腺は、新陳代謝を促進するためのホルモン(甲状腺ホルモン)を分泌する臓器で、身体活動に大きく関与しています。甲状腺ホルモンは、食物(おもに海藻)に含まれているヨウ素を材料にして作られています。脈拍数

や体温、自律神経の働きを調節し、エネルギーの消費を一定に保っています。子どもの成長や発達、大人の脳の働きを維持するためにも欠かせません。甲状腺の働きが強すぎると新陳代謝が促進されすぎて身体は消耗傾向になり、逆に甲状腺の働きが弱まると、新陳代謝が低下して身体機能も低下気味になります。

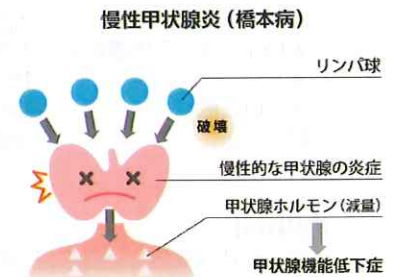


◆橋本病(慢性甲状腺炎)とは？

橋本病(慢性甲状腺炎)は自己免疫の異常によって甲状腺が慢性的な炎症を起こし、甲状腺の細胞が破壊されてしまい、甲状腺の機能が落ちてしまう病気です。炎症の程度が軽度であれば甲状腺機能は正常で、炎症が進行すると甲状腺の活動が悪くなってしまい、甲状腺機能低下症(甲状腺ホルモンが足りない状態)となることがあり、むくみ、寒がり、便秘、物忘れなどの症状が出てきます。橋本病の原因は自己免疫の異常ですが、自己免疫の異常がどのようなきっかけで起こるのか、いまだに明らかになっていません。

橋本病は甲状腺の病気のなかでも特に**女性の割合が多く、男性の約 20 倍**といわれています。年齢別では 20 歳代～40 歳代が多く、**中年女性の 10 人に 1 人は橋本病**といわれています。

橋本病と同様に、自己免疫の異常で起こる「バセドウ病」という病気もよく知られています。バセドウ病は橋本病とは反対に、甲状腺機能亢進症(甲状腺ホルモンが過剰になる)となる病気です。女性に多く、男性の約 5 倍、200 人に 1 人くらいの割合です。



◆橋本病の自覚症状と注意点

甲状腺ホルモンが低下すると、むくみや活力がなくなり体を動かすのも億劫になりがちです。代謝も低くなり、あまり食べないのに太りやすくなるため、カロリーを摂りすぎないことが大切です。便秘になる人も多いので、意識して食物繊維を含む食品を摂る、適度な運動などを心掛けて腸の調子をととのえるようにしましょう。

また、ヨウ素は甲状腺ホルモンを作るために必要な一方、過剰摂取により甲状腺ホルモンが作られなくなり、甲状腺機能低下症となることがあります。海藻類は多く摂取しすぎないように注意しましょう。

主な自覚症状

- ①首元が腫れている
- ②疲れやすくなった
- ③無気力になることが多い
- ④寒がり、冷え症になった
- ⑤こむら返りが生じる
- ⑥食事が変わらないのに、体重が増える
- ⑦睡眠はとれているのに、眠気がある
- ⑧便秘気味になった
- ⑨顔がむくんでいるように感じる
- ⑩月経不順、月経過多



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

島根県

◆3月にかかりやすい疾病は…?

3月18日は「睡眠の日」です。私たちの睡眠は四季の変化に影響を受けており、春先には多くの方が眠気を強く感じています。「睡眠障害」は、大きく分類すると不眠症・過眠症・睡眠時随伴症があり、最も多いのが「不眠症」です。不眠症とは、健康を維持するために必要な睡眠時間が量的あるいは質的に低下して社会生活に支障をきたし、自覚的にも悩んでいる状態をいいます。

◆睡眠障害を予防・改善する食事法

「質のよい睡眠」に欠かすことができない**メラトニン**【睡眠ホルモン】は、**トリプトファン**【必須アミノ酸】から**セロトニン**【脳内神経伝達物質】を経て合成されます。

朝食にトリプトファン（肉類・魚介類・大豆製品・卵類・牛乳・乳製品・カシューナッツ・ゴマ・海苔など）と**ビタミンB6**（魚類・肉類・ニンニク・ピスタチオ・ゴマ・海苔・玄米など）を積極的に摂ることで、セロトニンの合成が増加します。日中にセロトニンが多く作られると、夜にメラトニンの合成量も増え、さまざまな睡眠問題の改善に効果があります。腸内環境を整える（**発酵食品**・**食物繊維**・**オリゴ糖**）、**太陽の光**を浴びる、**一定のリズムを繰り返す運動**（ウォーキング・ジョギングなど）をすることは、セロトニンの合成促進に役立ちます。夕方以降の**カフェイン**（玉露・エナジードリンク・コーヒー・紅茶・煎茶・チョコレートなど）摂取は控え、**夕食は就寝3時間前までに済ませる**ようにしましょう。

高野豆腐と黒田せりの玉子丼

【材料（2人分）】

高野豆腐	2枚
黒田せり	40g
たまねぎ	1/4個
卵	2個
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3と1/2
★水	150ml
温かいご飯	2膳分
刻み海苔	適量



【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、2cm角に切る。
- ②たまねぎは薄切りに、黒田せりは3cmの長さに切る。
- ③鍋に★を入れて煮立たせ、高野豆腐とたまねぎを加えて約5分煮る。
- ④溶き卵をまわし入れ、黒田せりを散らしてフタをし、卵がお好みの硬さになったら火を止める。
- ⑤器にご飯、④を盛り付け、刻み海苔を散らす。

黒田せり

・江戸時代から伝わる島根県の郷土野菜で、香り高くクセがないのが特徴です。黒田町一帯は沼地で野菜のせりが自生しており、品種改良を重ね現在のものに至りました。

・せりは「春の七草」のひとつで、数多くの香り成分【**ファイトケミカル**】が含まれています。健胃、発汗、解熱、解毒などの作用があるとされ、お正月の疲れた胃腸をいたわる「七草がゆ」に入れる野菜として、昔から親しまれてきました。

・**カリウム**、**鉄**、**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K**、**葉酸**、**食物繊維**が豊富に含まれています。心疾患・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。



ポイント

β「質のよい睡眠」のためには、「朝食」の内容が重要です。忙しい朝は、欠食や炭水化物に偏った食事になりやすく、「タンパク質」が不足している傾向があります。タンパク質は体内で分解されてアミノ酸になります。「トリプトファン」はアミノ酸のひとつで、体内で合成されないため食事での摂取が必要です。タンパク質と一緒に「**ビタミンB6**」【タンパク質の代謝・セロトニンの合成に必要】を摂りましょう。
「高野豆腐」は高タンパク質で、カルシウム・鉄・ビタミンE・レジスタントプロテイン【食物繊維に似た性質を持つタンパク質】・レシチン・イソフラボン・大豆サポニンなども豊富な健康効果の高い保存食品です。前日の夜に水に浸して冷蔵庫に入れておくと、翌朝すぐに調理ができて便利です。味噌汁や炒め物に加えてもおいしくいただけます。



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西日本 「観光列車 あめつち」

古事記の書き出し「天地（あめつち）の初発（はじめ）のとき」を名前の由来とする、観光列車「あめつち」。日本の神話や歴史・文化のルートとされる山陰にちなみ、「ネイティブ・ジャパニーズ」というコンセプトで山陰の美しい空や海、山並み、日本刀などをイメージしてデザインされています。

日本の原風景・山陰の魅力を堪能できるルートとなっており、特に見どころの区間では速度を下げて走行するので、悠久の歴史に思いを馳せながら山陰の絶景をじっくり楽しむことができます。

食材の宝庫山陰の
海の幸・山の幸も一緒に
楽しむことができます♪



出典：JR西日本