新井胃腸科診療所 だより

新井胃腸科診療所　広報誌
平成26年　10月号
発行者　岸川一郎
前橋市昭和町1－16－10
TEL　027－231－2083

診療所の基本方針

1　私たちは、患者さんが納得のいく医療サービスを提供するため、努力します。
2　私たちは、全力のチームプレイで、正確な医療業務を遂行します。
3　私たちは、適法・適正な保険診療の実践を、厳守します。

金木犀

食欲の秋到来！

事務部長　　河原幸男

●はじめに

今年も暑い夏が過ぎ、徐々に秋らしくなってまいりました。季節の変わり目には風邪などをめされる方も多く見受けられますが、皆様、体調を崩されていないでしょうか？

さて、「秋といえば食欲の秋」とよく云われているように、食べ物が美味しくなる季節になりました。食物は、消化器官によって、その栄養分が、吸収されます。つまり、胃腸は、エネルギーなどを吸収する大切な器官です。そこで今回は、秋の味覚に含まれる栄養素について、述べてみました。

●秋の味覚と栄養素

‣サンマ

秋の味覚の代表格サンマですが、ただ美味しいだけでなく、実はたくさんの栄養素を含んでいることをご存知でしょうか？

サンマは、体に良い栄養素を含んでいるのは勿論のこと、胃腸にもとても良い栄養素も多く含んでいます。主な栄養素等として、ビタミンA，D，E，B2，カルシウム，鉄分，EPA(エイコサペンタエン酸)，DHA(ドコサヘキサエン酸）があります。このうち、カルシウム，鉄分，豊富なビタミンは骨を丈夫にし、また、血液をサラサラにします。EPA，DHAは記憶力の向上や老化防止、生活習慣病の防止に期待できるものです。

‣マツタケ

秋を代表する高級食材マツタケですが、これにも健康に良い栄養素がたくさん含まれています。主な栄養素等として、ビタミンB群（ビタミンB1，ビタミンB2，ビタミンB6，パントテン酸）、ビタミンC，ビタミンD，葉酸，ナイアシン，ナトリウム，カリウム，カルシウム，マグネシウム，マンガン，リン，鉄分，亜鉛，銅，食物繊維などがあります。それらのうちビタミンB群には免疫力、臓、器の機能向上が期待でき 、食物繊維には便秘改善、腸内環境改善が期待できます。

そして何といっても、マツタケをはじめとする一部のキノコには、α-グルガン，β-グルガンが含まれており、これらはがん細胞を狙って攻撃する作用があります。キノコの中でもマツタケはこれらの成分がとても多く含まれていることから、がん予防の食材と古くから呼ばれています。

‣秋ナス

体を冷やすと言われる、秋ナスですが、その主な栄養素等は、ビタミンB1, ビタミンC, 食物繊維, カルシウム, 鉄分です。秋ナスは、食物繊維, 水分を豊富に含んでいることから、便秘解消, 利尿作用が期待できます。また、特徴的な皮の色素はブルーベリーなどに含まれる成分「アントシアニン」と同じであり、ポリフェノールを多く含んでいます。ポリフェノールは、老化防止や動脈硬化に効果があるとされており、したがって、秋ナスには様々な効果があります。

●さいごに

今回、「秋の味覚と栄養素」というテーマで3種類の食物の栄養素等について書きました。
近年、サプリメントなどの健康補助食品などが多く売られるようになってきましたが、その反面、食材そのものから摂取する方が栄養の吸収率が高いという研究結果もあります。前述のように、効果的に栄養素等を吸収することはとても重要ですが、それには、健康な胃腸が不可欠です。つまり、胃腸の健康を守ることは、自身の健康を守ることにつながるという訳です食べるということ は、体を作り、健康維持をする為に、重要なことですので、皆様も是非、
四季折々の旬の食材を楽しみながら、健康に気をつけ、日々をお過ごし下さい。

以上