

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

32 号

2014・9月1日

発行所

香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14

医療法人社団 健翔会

堀口医院

TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北

TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883

HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

こどもの頃の想いで エピソード1 空気

私が生まれ育ったところは、とっても山奥でへんぴな所でした。そのお陰で自然が一杯あり、遊ぶことには事欠きませんでした。正直、勉強は嫌いでしたが、学校帰りの道草は楽しく、山ぶどうの蔓（つる）が巻きついた木に登ると、そこには最高の眺めが待っていました。深緑の葉と木々でおおわれた空間は、何とも美味しい空気であふれていました。きっとネガティブイオン（マイナスイオン）の空気が沢山詰まっていたことでしょう。そのことは天空でも同じでした。蕁茸（わらぶき）でできた薪小屋の屋根に上って寝そべると、無限に広がる青色のキャンバス（空）、そこに満開に咲く桜の花びら（雲）が描かれている、本物の絵なら、きっと、ところ狭しとネガティブイオンを描いたに違いありません。まったく長閑（のどか）な時間を過ごしていたものです。今の大気汚染の話題など、ほど遠いことでした。

＊ネガティブイオン（マイナスイオン）は電子を持った空気の粒です。これは心身をととてもリラックスさせてくれます。しかし大気汚染によって減少し、子供ばかりか大人のイライラ感を引き起こしています。

エピソード2 果物

北海道の夏はとても短いのですが、からっとした空気で、とても過ごしやすいのです。僅かな夏を利用して、祖母があじ瓜や西瓜、苺を作っていました。あじ瓜は、ちょっとメロンに似ているけれど、メロンの味ではありません。例えようなない味ですが、とにかく美味しいのです。畑には我が家が食べる分だけの西瓜がなっていました。とれたての西瓜を家に持ち帰るのですが、私がもぎ取った西瓜は、家路に着くまでになくなっているのです。

途中で割れてしまった！と言っでは、実のところ木の切り株に西瓜を落として割り、待ちきれずに食べていました。畑で食べる西瓜や苺の味は、なんとも格別な味わいでした。スーパーで売っている苺は、甘くてすごく美味しいのですが、田舎の泥臭い苺を食べていた私には、その味が恋しくてなりません。いま思うと、昔の果物には、形は貧弱だけれど豊富な抗酸化物質がギュッギュッと詰まっていたかも知れません。

＊抗酸化物質は果物、野菜、魚、肉などに含まれている電子を持った成分です。これは人の体の老化を抑え、病気を防ぐ働きがあります。できるだけ自然な農法で栽培する方が、抗酸化物質の良さが生かされます。

エピソード3 病氣

そんな豊かな自然に満ちた山奥の生活ですが、とても大変なこともありました。それは病氣や怪我をしたときです。近くに病院などありません。ちょっとした診療所に行くのでさえ、とても時間がかかるのです。私は子供のころ、どちらかと言えば体の弱い子で、しょっちゅう風邪をひいては高熱をあげていました。冬になると雪が積もり、吹雪のあとは一層雪が深くなるので、道なき道を馬そりに乗って診療所まで行くのです。とても時間がかかりました。本当はとても寒かったはずですが、母親の膝に毛布でくるまっていた私には、あったかさしか覚えていません。いま、そのことを思い出すと、何度も診療所に連れて行ってくれた両親に、そして雪をかき分けて私を運んでくれた馬たちにととても感謝しています。そんな子供の頃の経験や思いですが、医者としての今の私を築いてくれた、そう感じるのです。＊自分の人生は自分の努力で切り開いてきた、と言われればその通りです。しかし自分に努力の場を与え、支えてくれたものたちに、感謝せずにはられません。人を診（み）る人には、少なくともその感性が求められるはずです。

健康講座

日 時：平成26年10月11日（土）
午後1時30分～午後3時00分

場 所：堀口医院1階 リハビリテーション室

講 師：有限会社リッツ 代表取締役、
「ストーリーアエフスパアンドリラクゼーション
（storia.f Spa&Relaxation）」統括マネージャー
喜多 健三（きた けんぞう）

題 目：「お肌と髪の毛で見た目年齢が大きく変わる？
美容がもたらす健康とは？」

※ 初めての方も、どなたでもご自由に参加できます！

幸せの数

有るものの数と
無いものの数は
同じなのかも知れません。

誰かに有るものが
自分には無いと思っても
悲しい数と幸せの数が同じなら

みんな同じだけの切なさを
抱えて生きているのですね。

みんな それぞれの苦しみを
越えて笑っているのですね。

「みどりうさぎの子守詩より」
片井 紹々

いろいろ豆知識

野菜（ピーマン）

独特の苦みがあり、子供にはあまり好まれません。豊富なビタミン類と抗酸化作用があり、それらによる様々な効果が期待できます。

原産地

ピーマンの原産地は中南米で、トウガラシが品種改良されたものです。明治時代に日本に伝わりましたが、独特の青臭い香りのせいか、なかなか普及しなかったようです。

1960年代になると、品種改良が進み、独特の香りが少なく食べやすいピーマンが作られるようになったため、一般家庭の食卓にも登場し、広く食べられるようになったとのこと。

ピーマンの種類

☆ 緑ピーマン：未熟なうちに収穫したものです。

独特の苦味と青臭さがありますが、加熱すると、やわらぎます。

（炒め物や揚げ物がお勧め）

☆ 赤ピーマン：緑ピーマンが完熟したものです。

カプサンチンという色素成分により赤くなります。緑ピーマンより柔らかく、甘みがあります。

（炒め物、シチュー、ピクルスに向いています。）

☆ パプリカ：肉厚で大型品種のピーマンです。

未熟なものは緑ピーマンと同様に緑色をしていますが、完熟し、赤やオレンジ、黄色などのカラフルな色になってから収穫されます。

（生でも食べられ、サラダやピクルスとしても食べられます。）

栄養素とその役割

緑ピーマン、赤ピーマン、パプリカに含まれる栄養素の種類はほぼ同じですが、緑ピーマンより赤ピーマンやパプリカのほうが量は豊富です。また、食物繊維は緑ピーマンのほうが硬い分、多く含まれています。

1. コレステロールを下げる

緑ピーマンの色素であるクロロフィル（葉緑素）と、豊富な食物繊維によるものです。

2. 血液の流れを良好にする

ピーマン特有の青臭さ（ピラジン）には血流を良くする働きがあります。また、クロロフィルやマグネシウムには造血作用があり、血液の健康を守ってくれます。

3. 美肌になる

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、シミやソバカスの原因となるメラニン色素を分解するなどの作用によって、肌の健康を保ちます。また、ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴です。

4. スタミナがつく

脂質、脂肪、タンパク質の分解と燃焼をスムーズにするビタミンB₂やB₆が含まれているため、スタミナがアップします。

5. 抗酸化作用がある

赤ピーマンに含まれるカプサンチンは強い抗酸化作用があり、老化や動脈硬化など様々な病気の原因の1つとされる活性酸素から、体を守ってくれます。また、ビタミンA、C、Eも豊富なので効果が更に高まります。

調理・保存するときの工夫

○緑ピーマンは、収穫して日が経つと苦味が強くなるので、新鮮なものを選びましょう。へたの部分が緑色で、みずみずしいものが新鮮ですが、へたの切り口が茶色っぽく、乾燥しているものは避けましょう。

○ピーマンの青臭さは油を使って炒めたり、揚げたりするとやわらぎます。挽き肉やベーコン、バラ肉など、脂の多い肉類といっしょに調理すると、油脂がピーマンをコーティングするので苦味が感じにくくなります。また、細切りなどにして、さっと茹でると更に苦味がとれます。茹でるとビタミンCは損なわれますが、ピーマンが苦手な人や子供には食べやすくなるのでお勧めです。

○ピーマンは野菜の中では日持ちするほうですが、時間が経つと栄養価が下がるので、早めに食べましょう。水分に弱いので、保存するときは水気をとって冷蔵庫に入れましょう。