

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

71 号

酉
2017・12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

年をとることと、身体が老いる
こととは、全く別な意味です。
来年も努力して健康で過ごし
ましょう。

年をとること

年をとることを「加年（かねん）」と言います。今は平成29年12月ですが、来月には平成30年1月という新しい年を迎え、また一つ年をとります。これは誰も避けることができません。そして年齢が高い人ほど、年をとることを嫌がります。何故でしょうか？それは老いていくから、若さを失っていくから、身体の元気が無くなって病気になるから、そう感じるからだと思います。もし100歳になっても全く健康で過ごし、生き生きと暮らしていけるなら、また他人からとても若いと言われ、溢れんばかりの活力で生きているなら、年をとることに対し、さほど気にならないだろうと思います。

身体が老いること

身体が老いることを「老化（ろうか）」と言います。身体が老いるということは、身体の機能が老いていくことです。その老いた姿の先に待っているのが病気（時に怪我）です。10代や20代、30代の時に病気など出なかったのに、40代、50代、60代となるにしたがって、ガンや高脂血症、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、そして脳卒中や心筋梗塞というように病気が一気に噴出してきます。あるいは足がもたつき、転倒して背骨の圧迫骨折や太ももの骨を骨折してしまうことがあります。時には寝返りをしただけで肋骨を折ってしまうこともあります。これらはまさしく身体が老いた姿なのです。

老化のスピードを遅らせる

年をとることは誰にも止められません。しかし老化のスピードを遅らせることはできます。できるだけ若い年齢から老化を遅らせる努力をすれば、ほとんどの人は大病をせずに、いわゆるピンピンコロリで逝けるのです。老化のスピードを遅くする方法は、とても簡単です。それは私たちが大切な物を長持ちさせるときの方法と全く同じです。すなわち手入れを怠らないことです。私たちの身体も手入れを怠らないなら、長持ちするのです。すなわち極めて病気になりにくいのです。身体を酷使したまま放置するために、身体がボロボロに、ヨレヨレになって病気に至るのです。

老化を遅らせる対策

- ①十分に睡眠をとる…睡眠中に身体の修復がはかどります。睡眠が少ないと、傷ついた身体のまま次のストレスがかかって傷つき、やがて修復困難な身体になります。
- ②自律神経を安定させる…20～30分の散歩、ゆっくりした鼻深呼吸、やや温めの入浴、冬場の空気の乾燥を防ぐために加湿、寒冷時に足腰にカイロを貼付、大麦や発芽玄米でギャバをとる、などを実行しましょう。
- ③抗酸化物質を取る…緑黄色野菜や青魚を取って、身体に抗酸化物質を沢山取り入れましょう。抗酸化物質とは、キウイのビタミン

トマトのリコピン、イワシのコエンザイム Q10、ほうれん草のアルファリポ酸、ほうれん草のグルタチオン、ブルーベリーのアントシアニン、鮭のアスタキサンチン、ぶどうのレスベラトロール、みかんのベータクリプトキサンチン、海のカキの亜鉛などいろいろあります。

④ストレスや過労を減らす…できない人が殆どですが、努力して下さい。

⑤還元電子治療…抗酸化作用・自律神経調節作用・免疫機能調節作用を目的に行います。

こころ穏やかに、意欲をもって

昔から“病（やまい）は気から”と言います。気持ちの持ちようで、病気が出たり出なかったりします。すなわち気持ちの持ちようで、老化のスピードが変わるということになります。実際、健康で長生きしている方は、日常生活でも意欲的であり、見た目も若く見えることが多いです。長く生きていると色々なことがあって、大変なことも沢山あると思います。でも常に前を向いて、楽しくあるよう努力してみませんか。きっと病気から逃れ、満足した人生になることでしょう。

平成29年11月5日 香川県のサンポートホール高松で
第7回 健康食品成分セミナーが開催されました。
今回も大勢の皆さんの熱心なご聴講を頂きました。
誠に有難うございました。



年末年始のお知らせ

平成29年12月30日（土）～平成30年1月3日（水）
まで休診とさせていただきます。

※ 病気の発生は冬場に多くなります。
栄養と水分、睡眠をとること、入浴やカイロで身体を
保温すること、お部屋を加湿することを行って下さい。

いろいろ豆知識

蕎麦、ソバの実

夏は冷やして、冬は温かいつゆにつけて…と、1年通して食べられる蕎麦。日本の麺類のなかで「うどん」と並び評される蕎麦は、一体いつごろから食されているのでしょうか？

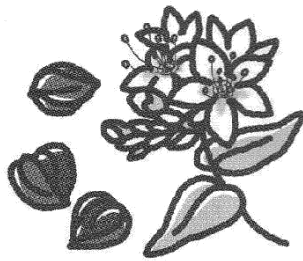
蕎麦の原料である植物のソバは、中国やインド周辺が原産地とされています。日本にはいつ伝来したのか定かではありませんが、高知県の弥生時代の遺跡からソバの花粉が発見されているので、日本にも昔からあったのでしょう。

ソバは日照りや涼風な気候にも強い植物で、古くから栽培され、庶民の食べ物として親しまれてきました。

ですが、当時ソバの実は今のような麺状ではなく穀物の一種として実を粥にしたり、実を挽いた粉で団子にしたりして食されていました。なぜなら、ソバ粉は

ぼそぼそとしていて麺状に成型するのが難しかったのです。

麺になったのは意外と最近で、江戸時代に入ってからです。そのころに小麦粉を「つなぎ」にして麺状にする製法が大陸から伝わり、現在の蕎麦のかたちになりました。そして、大衆の食事として急速に広まっていったのです。



ビタミンB群が豊富、健康食の蕎麦

蕎麦が広まった背景には、蕎麦のもつ栄養素もかかわっています。

17世紀ごろの江戸では、白米が主食だったことから人々はビタミン不足になりがちで、脚気が流行っていました。それが、蕎麦を食べる人は脚気にならないと話題になったのです。

蕎麦には豊富なビタミンB群やルチンが含まれています。ビタミンB群は食欲不振解消や、疲労回復によいですし、また、ルチンはソバの実に多く含まれる栄養成分で、ポリフェノールと同じように抗酸化作用があり、高血圧や老化予防によいとされています。ほかにもミネラルやたんぱく質、食物繊維も豊富です。食物繊維はダイエットにもよいですし、まさに健康食と言えるでしょう。

一方で、蕎麦は食品衛生法で特定原材料のアレルギー表示が義務付けられている食品でもあります。蕎麦のアレルギーは、これまで普通に食べられていたのに、ある日突然起こることもあります。もし蕎麦を食べたあとに舌がチリチリする、顔がほてるなど、異変を感じた場合は、無理せずかかりつけ医に相談してみましょう。

蕎麦の種類

ソバの実を使った料理と言えば、やっぱり蕎麦が代表です。蕎麦には「十割蕎麦」や「二八蕎麦」などの種類がありますが、これは蕎麦粉と小麦の割合を表しています。

十割なら蕎麦粉だけでできた麺で、香りや風味がとても強いものです。しかし、つなぎがないぶん、ちぎれやすく、麺は太くつくられることが多いようです。

二八蕎麦は、蕎麦粉8割に対してつなぎの小麦粉が2割入ったもの（あるいは蕎麦粉10：小麦粉2の割合でつくったもの）です。こちらは蕎麦の風味とつるつるでしこしこな麺の喉越しをバランスよく楽しめます。また、十割に比べて麺が細いのも特徴です。食べ比べて好みの蕎麦を探すのも面白いでしょう。

白い蕎麦

蕎麦といえば濃い灰色の麺のイメージだと思いますが、白い蕎麦もあります。最近では白い蕎麦もメジャーになってきたので食べたことがある人も多いでしょう。では、どうして色の違いがあるのでしょうか？

それは、粉にするソバの実の使い方に違いがあるのです。ソバの実を挽いた時、最初は胚乳の中心部のみが粉になって真っ白な蕎麦粉になります。この「一番粉」だけを集めたものが白い蕎麦で、俗に「更科蕎麦」と呼ばれます。

ソバの実をそのまま挽き続けると、色のついた甘皮が混ざり始めて、粉も黒くなっていきます。それが普通の蕎麦です。更科蕎麦は、ソバらしい風味は抑えめではあるものの、ほのかな甘みがあって美味しいです。また、のど越しのよい麺になるのも特徴なのです。

ソバの実の楽しみ方

ソバの実には蕎麦だけでなく、実そのものを購入することもできます。

ソバの実は、炊いて柔らかくし、とろろや薬味を添えると美味しくいただけます。

ほかにも、強力粉と水を混ぜ、一口サイズにしたものを揚げれば、パリパリのおこげのようにして楽しめます。また、煮込んで柔らかくしたソバの実と、アーモンドやミルク、はちみつを入れてミキサーにかければ、スムージーになります。意外と知られていないソバの実料理も、一度試してみてもいいかもしれません。

