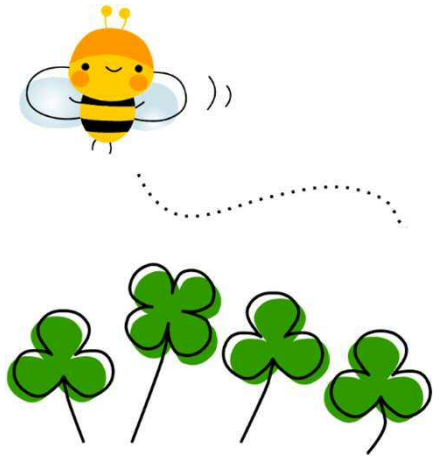




# 第53回 栄養教室



## 食生活で体質改善！

～花粉症シーズン！食生活を見直して  
体質改善をしましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士  
管理栄養士

原田多紀子  
金古みゆき



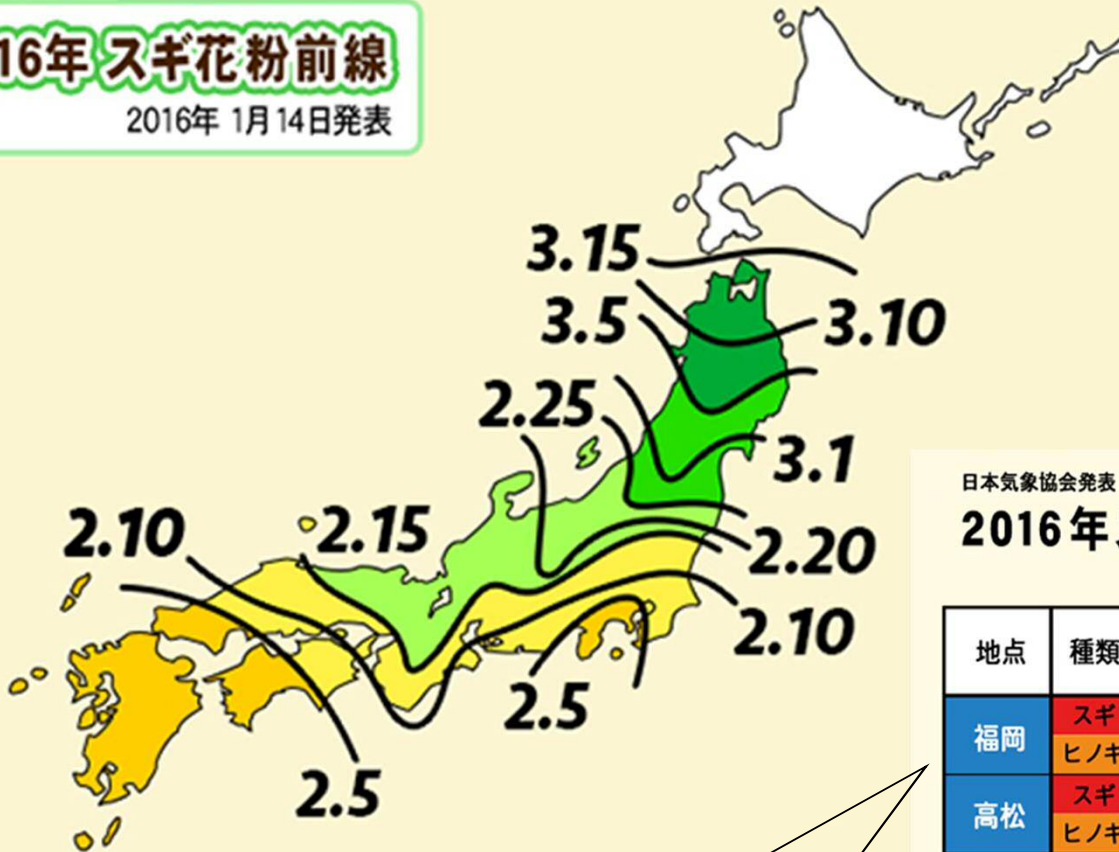
# 2016年の花粉予報チェック

予 測

日本気象協会発表

## 2016年スギ花粉前線

2016年 1月14日発表



日本気象協会発表

## 2016年スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2016年1月14日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
福岡	スギ			■	■					
	ヒノキ						■			
高松	スギ				■	■				
	ヒノキ						■			
広島	スギ				■	■				
	ヒノキ						■			
大阪	スギ				■	■				
	ヒノキ						■			

福岡では2月下旬からピーク始まる

tenki.jp

日本気象協会より

# 体質とは？

体の性質の事。

**遺伝的素因**と**環境要因**との相互作用によって形成される。

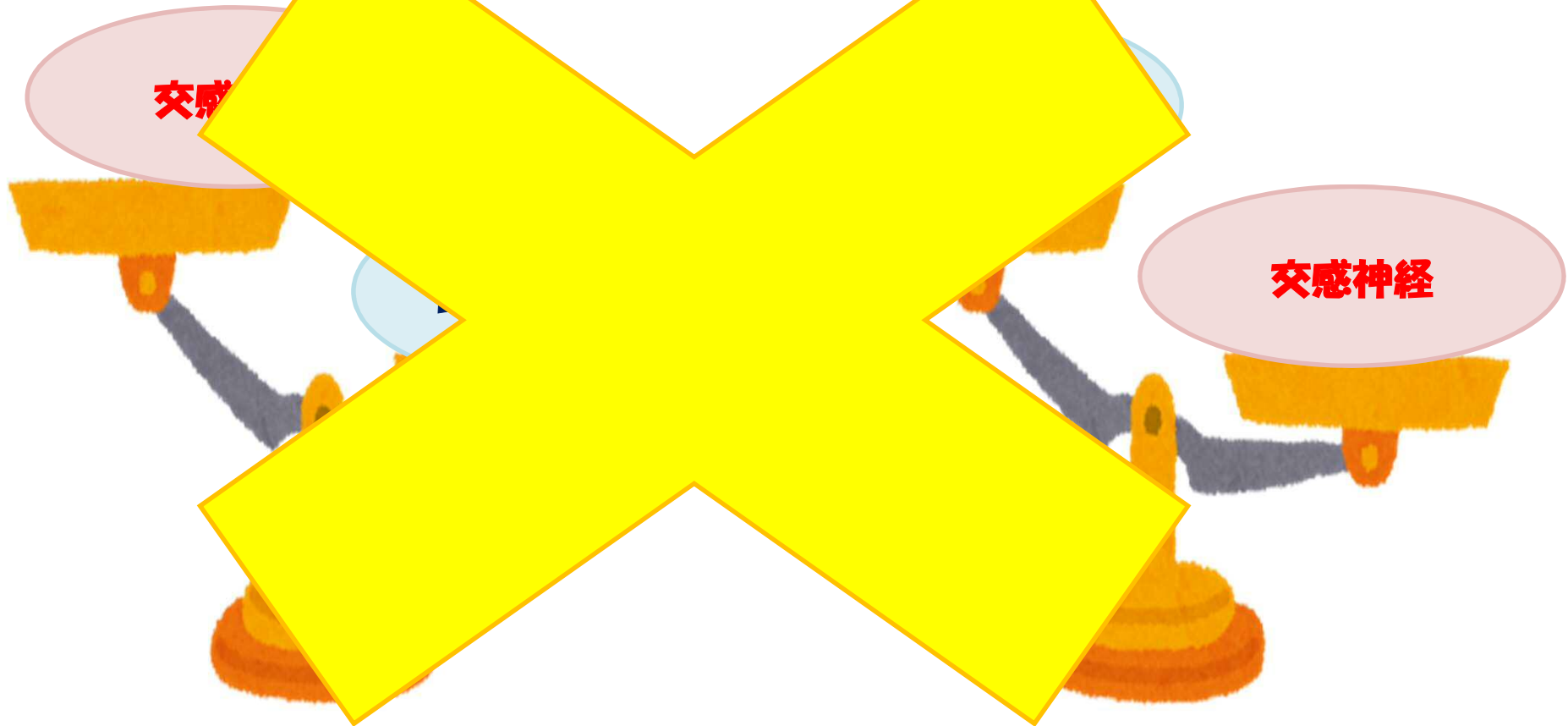
# 体質改善とは？

食事・運動・服薬などの方法によって  
体の性質を変える事！



# 自律神経を整えよう!!!

免疫は、自律神経によって整えられる!!



どちらかの状態が長く続くと・・・

# お風呂に入ろう!!!



お風呂に入ると.....

- ・ 全身の血流が良くなる
- ・ 新陳代謝が良くなる

身体の芯まで  
温まる

細胞の活性化!!!





# 睡眠をとろう



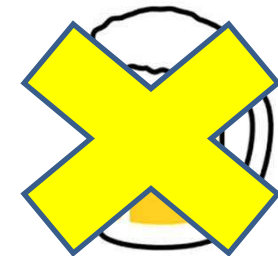
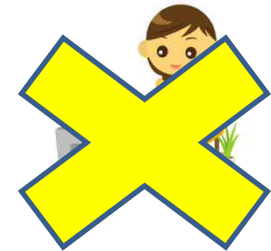
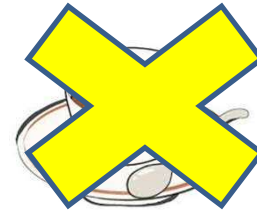
睡眠の効果は . . . . .

- 自律神経を整える
- 骨髄で血球が産生される
- ストレスの軽減



睡眠前に控えた方がよいことは . . . . .

- カフェインをとる
- 携帯やテレビを見る... 1時間前にはやめましょう。
- 寝酒をする
- 食事をとる... 3時間前にはやめましょう。







## 快適な睡眠を得るために



○朝は決まった時間に起きよう○

日光を浴びる事で体内時計がリセットされる！！

夜10時～早朝2時が睡眠のゴールデンタイム♪

しっかり熟睡できるようにしましょう。



セロトニンが分泌され、交感神経を刺激し、

体内時計をリセット！！

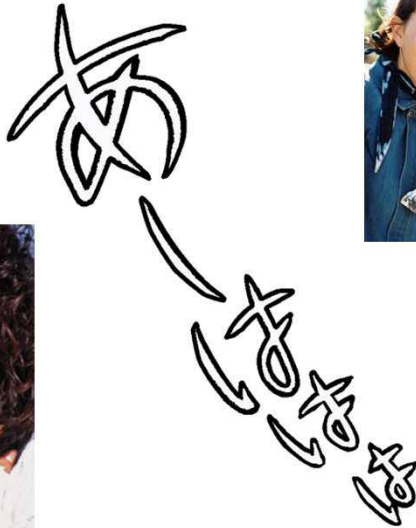
セロトニンから合成されるメラトニンが眠りを促す。

# 『笑い』の効果



**NK細胞(免疫細胞)の活性化には笑いが必要！  
とくに面白い事がなくても・・・  
作り笑いでOK!!!**

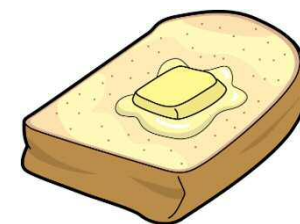
**免疫力**





# 食生活チェック！

- 油ものが多い
- 外食やコンビニ弁当が多い
- 丼や麺類などの単品ものが多い
- 肉食が多い
- 卵をたくさん食べる
- 緑黄色野菜が苦手
- 辛い物やアルコールなどの刺激物が好き
- 洋食が多い
- 主食はパン中心
- 甘いものが好きで良く食べる
- 冷たいものが好きで冷たい物ばかり飲んでいる
- 餅やせんべいが好きで良く食べる

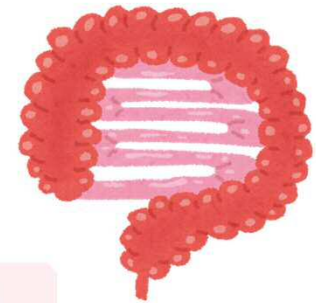


前回の話より

## 免疫力を高めるスイッチは腸にある！

腸は食べ物だけでなく、病原体となる細菌やウイルスにも毎日触れています。そこで活躍するのが、免疫細胞です。

腸には免疫細胞の約6割が集中している！



免疫細胞の  
約6割が腸に！



腸内環境を整える事 = 体質を改善する事♪



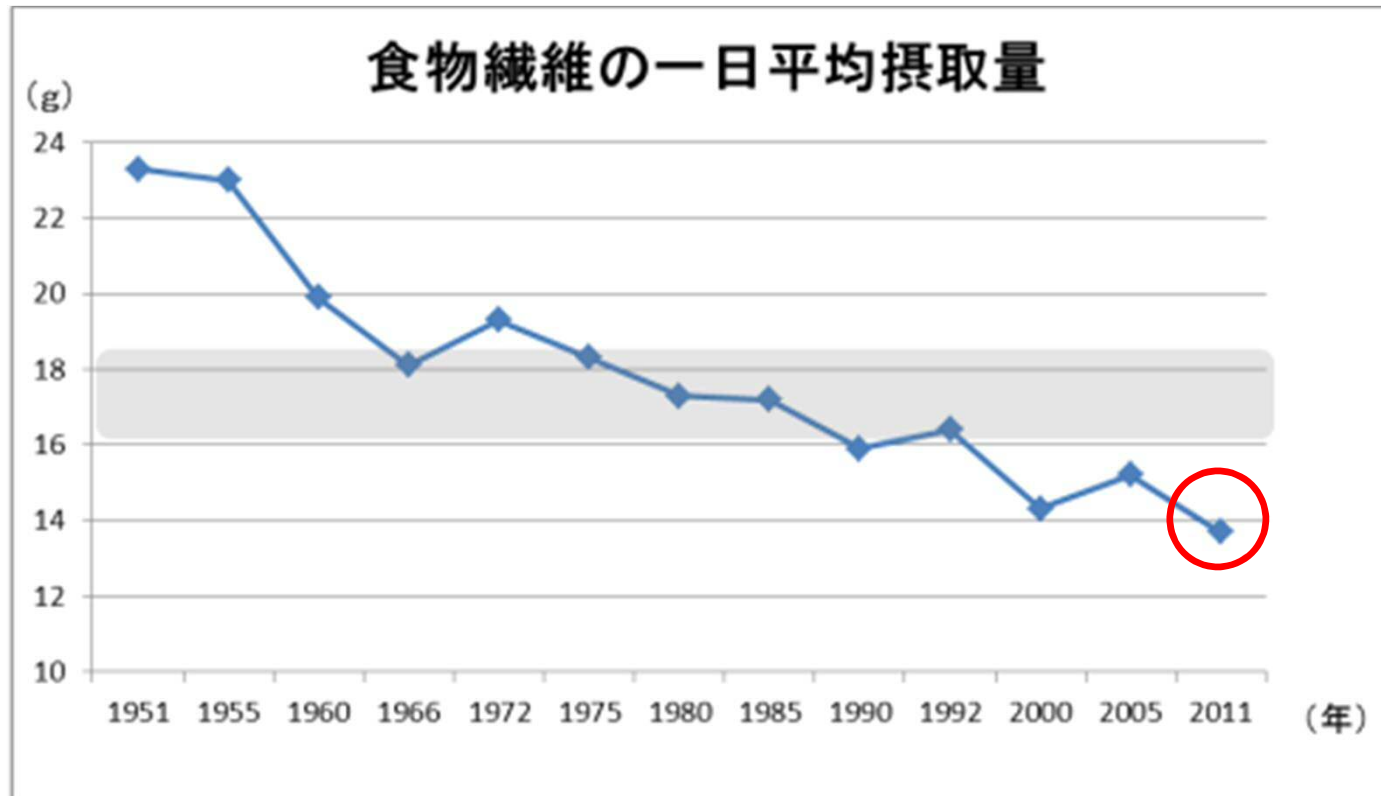
食生活から

## 体質が変化しアレルギーが増えた原因は？

- 欧米型『肉食中心・高カロリーの』食生活の定着
- 食品添加物の使用
- 食物繊維の摂取不足
- 野菜離れ



# 食物繊維摂取量の変化



食物繊維は腸内細菌の“餌”です。食物繊維が減る事は、腸内細菌が減る事！腸の機能が低下すると免疫力が低下する

**アレルギー反応が  
起こりやすくなる**

目標量(成人男性:20g/日以上、成人女性:18g/日以上)

# ♪ 食物繊維クイズ ♪

食物繊維の多い食事はどっち？

天ぷらうどん



山菜そば



それぞれ1人前あたり 麺200g



# ★答え★

## 山菜そば



食物繊維:約5.9g

340kcal

## 天ぷらうどん



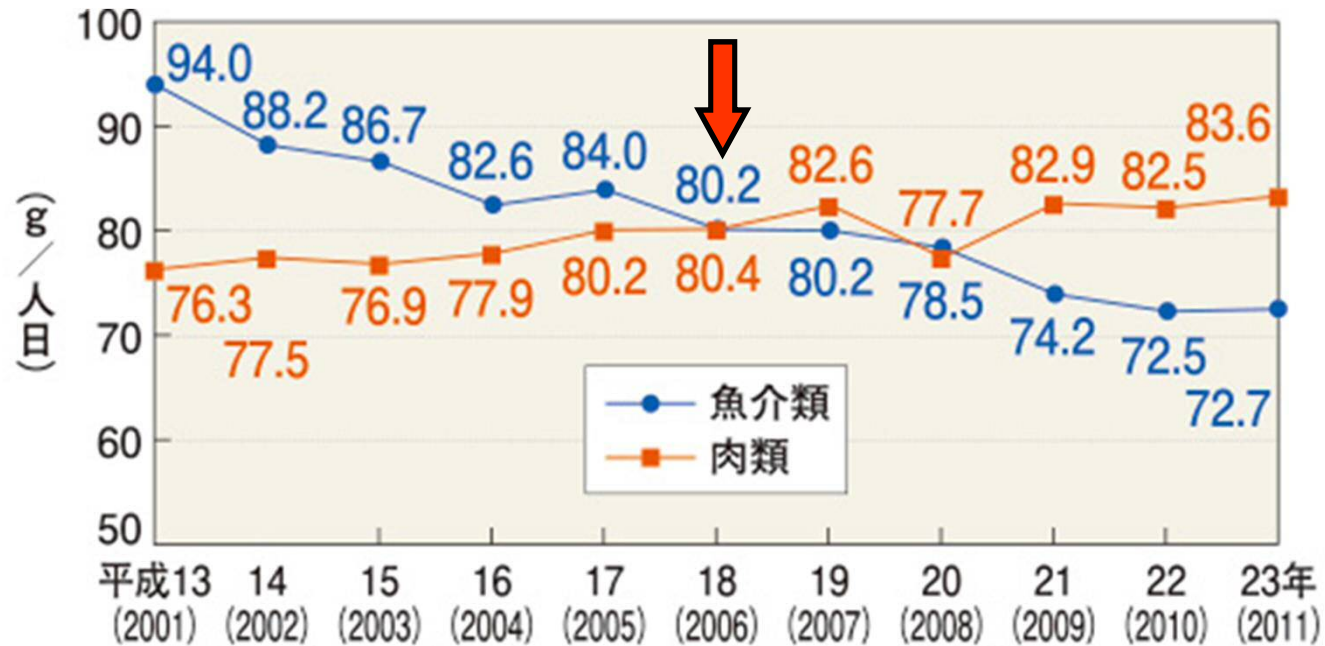
食物繊維:約1.8g

400kcal

そばや山菜に食物繊維が多く含まれます♪

うどんやエビ天にはほとんど繊維が含まれません。

# 魚介類と肉類の摂取量の変化



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(平成13~14(2001~2002)年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成15~23(2003~2011)年)

平成18年には魚介類の摂取量が肉類に抜かれ、その差が年々広がっている。



目安量  
あじ(中1匹) : 約130g  
鮭切り身(一切れ) : 90g

「魚離れ」  
が進んでいる!

# 旬の魚介類を食べよう♪

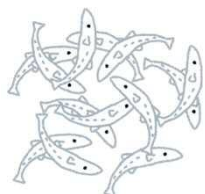


鯖

あさり



かれい



しらす



春が旬の魚介類

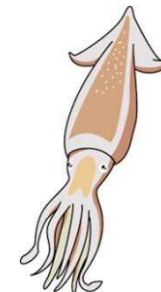


鯛



イイダコ

コウイカ・ヤリイカ



旬のものは、風味・栄養・見た目など優れています。  
これからの時期味わいたいですね♪

# オススメ食材①～マグネシウム～



筋肉・神経・骨などを健康に保つ働きがある。  
不足するとイライラしたり、疲れの原因になる！

## マグネシウムが多く含まれる食品



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！

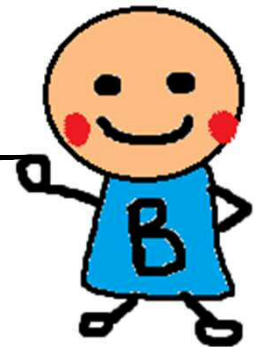
糖尿病ネットワークより

# オススメ食材②～ビタミンB群～

## ビタミンB群が多く含まれる食品



食べた物をスムーズにエネルギーに変えます！





## オススメ食材③～水分(白湯)～

白湯で体が温まると血液循環が良くなり、老廃物の排出を促してくれます。



特に寝起きとお風呂上りの水分補給は大切です。

# 油の種類に注意

## 食用油

**αリノレン酸  
(オメガ3)**

- ☆免疫機能を整える
- ☆アレルギー症状の緩和
- ☆生活習慣病の予防



**リノール酸  
(オメガ6)**

- 摂り過ぎると…
- ☆アレルギー症状が出る
  - ☆免疫力を弱める
  - ☆老化



**オレイン酸  
(オメガ9)**

- ☆酸化しにくいいため、細胞を健康に保つ
- ☆便秘の解消
- ☆がん予防

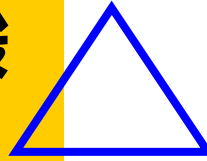




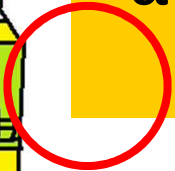
しかし

# 摂り過ぎは禁物！

リノール酸  
(オメガ6)



市販のお菓子や惣菜の揚げ物類にはリノール酸が含まれます。通常の食事で不足になる事はありません。



αリノレン酸  
(オメガ3)



熱に弱く酸化しやすいので、調理用にはむいていない！

# 甘い物も摂り過ぎは禁物！



精製された炭水化物(砂糖)が多く含まれる。



血糖値を急激に上げ一時的に元気になる。

その後、血糖値が下がる。



繰り返すと代謝が追い付かず、疲れを感じる

食事の代わりにお菓子を食べる事や、朝食・昼食を菓子パンのみでさっと済ませてしまう人は要注意!!!





## 飲むなら温かく



### ※ヒスタミンが増える

アセアロヒドがヒスタミンを放出させ、アレルギー症状を悪化させる

### ※脱水で粘液が出にくい

アルコールの利尿作用で脱水を引き起こす

### ※鼻づまりが悪化

交感神経の働きが弱まり、血流が低下し鼻づまりの原因に！

### ※肝臓が疲れる

代謝・排出・解毒を担う肝臓！働きすぎると疲れてしまう。

**ホットワイン、熱燗、お湯割りなどの温かい物を適量！**



# 冷えは禁物♪ 中から温める♪

内臓が冷えると...消化機能が低下

...体全体が冷え免疫力低下

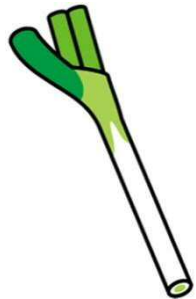
**アレルギー反応をおこしやすくなる**

## 冷やさない工夫

①汁物など温かい物を1品はそえる



②生姜や葱など体を温める薬味と一緒に食べる



③冷たい物は口に含んで温かくしてから飲み込む

④ゆっくり良く噛んで食べる

⑤食後は温かい飲み物を飲む



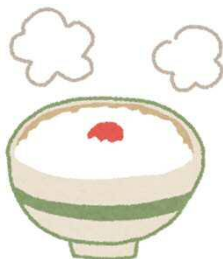
無理は禁物

## 胃腸を休めて消化を促す

### 唾液がでる食べ物

酸味(梅干し・レモン・ドレッシング・酢の物等)には唾液を分泌し食欲を増進させる働きがある！

### 消化のいい食べ物



### 食欲が無い時は無理して食べない

体調不良で胃腸が弱っているような時は食事を抜いてみる！  
しかし、水分補給はしっかり行う。

# 春野菜でデトックス(解毒・浄化)

強い香いや苦みを持つものが多い

『植物性アルカロイド』と呼ばれ、体内の余分な熱や水分を排泄する作用がある！

春野菜にはビタミンや微量元素も豊富に含まれている。冬の間溜まっていた、毒素や老廃物を排出してくれます♪



# 代表的な春野菜



## 春キャベツ

ビタミンCが豊富。キャベツから発見されたビタミンU(キャベジン)は弱った胃粘膜を保護する。



## 菜の花

ビタミンCの含有量がトップクラス！カルシウムや鉄分も豊富！

## たけのこ



不溶性の食物繊維が豊富！便秘解消・糖尿病の予防にも！

## アスパラガス



春から初夏にかけてが旬です。アスパラギン酸に疲労回復効果があります。

## ふきのとう



独特の苦みが新陳代謝を高める。カリウムや食物繊維が豊富。

## さやえんどう



Bカロテンが豊富に含まれます。さやごと食べられるので、食物繊維もとれる。



# まとめ



**主食は米飯中心(玄米や雑穀米がオススメ！)**

**たんぱく質は適量を(少なすぎても多すぎても×)**

**甘いおやつは控えめに！**



**魚を積極的に食べる(旬の魚介類がオススメ)**

**旬の野菜を食べる！**

**筋肉を動かして代謝をUPさせる！**



**“笑顔” を心がける(\*^\_^\*)**