

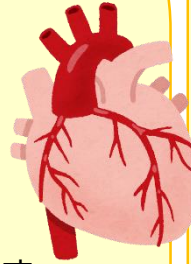
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



個人的なお話になるのですが、ここ2, 3ヶ月の間に心臓病でお亡くなりになった知り合いが2名いらっしゃいました。お一方は50代後半、もう一人は中学生です。突然のことで受け入れることがまだ出来ていません。あまりに短い人生が突然終わってしまう心臓病、日本人はガンについて第2位の死因であります。原因は様々ですが、リスクを減らすことはできます。今回予防する食材についてご紹介したいと思います。少しでもリスクを減らし、皆様が元気な心臓で毎日平和に過ごして欲しいです。

心臓病のリスクになる食べ物

- ・**ナトリウム**～塩分の主成分。麺類の汁は残す、調味料は控えめにかけるなど少し心掛けましょう。
- ・**コレステロール**～動物性脂肪由来のもの。肉の皮側に多く含まれます。マヨネーズにも多く含まれます。皮は残す、赤身を選ぶ、なるべく肉より魚を選ぶなど心掛けましょう。ちなみに魚に含まれるDHA,EPAは血液をさらさらにするので積極的に！



心臓病予防のため積極的に

- ・**ブロッコリー**～ブロッコリーの健康効果はびっくりするくらい多岐にわたります。

1 強力な抗酸化作用

私たちの体の中には常に活性酸素とよばれる悪玉物質がつくられています。活性酸素が増えすぎると体はどんどん酸化していってしまいます。その酸化を強力に抑えてくれる代表が、このブロッコリーです。

2 目の健康維持

ブロッコリーは、実にたくさんの栄養分を含んでいます。その中の一つに豊富なビタミンAがあります。ビタミンAは視力の維持、特に夜間の視力維持には欠かせません。

3 腸の健康を促進する

ブロッコリーに含まれるたくさんの食物繊維は腸をきれいにしてくれます。食物繊維は腸内環境を正常に保つうえで欠かせないものです。また、ブロッコリーに含まれているイソチアネート、スルフォラファンが腸内悪玉菌を退治してくれる作用も持っています

4 心臓の健康を守る

ブロッコリーの摂取が、上記の効果とともに心血管リスクを減らすことがわかっています。



- ・**アスパラガス**～アスパラガスには葉酸（ビタミンB9）が豊富に含まれており、ホモシステインと言われるアミノ酸が体内に蓄積するのを予防してくれます。このホモシステインが脳卒中や冠状動脈疾患などの心臓病関連のリスクを高めてしまう原因の一つになっています。ちなみに健康な胎児育成のために妊婦さんは葉酸の摂取を勧められています。



- ・**トマト**～わたしとお会いしたことある方は「**高血圧にはトマト**」某ケチャップメーカーのまわしものと疑われるくらいお伝えしているかと思います。(注 まわしものではありませんっ！) はい。今回もまたトマトです。ビタミンCが豊富なだけでなく、リコピン、エスクレオシド、トマチジン、カルコナリンゲニンと呼ばれるファイトケミカルがたっぷり含まれていて、これらは、**抗酸化作用や抗炎症作用**に優れています。トマトを食べることで、**心臓病やがんなどの病気予防**に役立つことは間違いありません。



- ・**ほうれん草**～アメリカのアニメキャラクターでお馴染みのポパイがほうれん草を食べてパワーアップするように昔からほうれん草の効能は言い伝えられています。

1 鉄分と葉酸を同時に摂取できる

赤血球を作る材料でもある鉄分は、貧血や冷え症の予防に効果があるとともに、鉄分の吸収を促す葉酸は、赤血球を作る働きがあるため、「**造血のビタミン**」とも呼ばれています。

2 カリウム

ほうれん草が含む栄養はβ-カロテンや鉄分が多いイメージですが、カリウムは人参の2倍以上と豊富です。冒頭、お伝えしたリスクとなる**ナトリウムを排出**するのがカリウムです。体内のナトリウム量を調節して、**高血圧やむくみの予防**などにも役立ちます。

3 ビタミンC

ほうれん草に含まれるビタミンCには抗酸化作用があるため、**動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞の予防**に効果があります。ビタミンCとEと一緒に摂ることで抗酸化作用を高められます。ごまにはビタミンEが多く含まれているので、ほうれん草のごま合えは理想的な食べ方です。

