食　「食」の大切さ、考えよう！

第15回「食育講座」

年代別食事のポイントとアドバイス

生活習慣病世代のための食事……壮年期（後編）

人生の働き盛りともいえるこの時期をうまく乗り切るには食事も含めた、よい生活習慣を守り、健康管理することが大事です。

脂肪分のとり過ぎに注意を

肥満や高血圧、心臓病などの生活習慣病とすぐに結び付きやすい年代です。体重の変動に注意してエネルギーをとり過ぎないように心掛けて下さい。しかし、肉類も食べないと体力が出ませんので、材料の選び方や料理法次第で肉料理も低脂肪な一品になります。

脂肪のとり過ぎには、くれぐれも注意しましょう。脂肪が多すぎると、肥満、心臓病や糖尿病の誘発などが生じます。脂肪が少なすぎると、血液中コレステロールの代謝障害や成長の阻害などが起こります。

肉類より魚介類を多めにとる

動物性脂肪と植物性油を摂る比率は、1対1～2が理想的です。獣肉などの動物性脂肪には飽和脂肪酸という物質が含まれています。この物質はコレステロール値を上げ、動脈硬化を進めます。植物性油に多く含まれている不飽和脂肪酸は、コレステロール値を下げ、動脈硬化を抑えます。

動物、植物、魚介類には異なった脂肪酸が含まれています。これらの食品をバランスよく摂取することが望ましいといえます。日本人の現状の摂取割合をみると、動物対植物対魚介類の脂肪摂取割合は、4対5対1程度となっています。しかし、同じグループの食品でも脂肪酸組成が同じではありません。脂肪酸には飽和脂肪酸（S）、一価不飽和脂肪酸（M）、多価不飽和脂肪酸（P）があり、それぞれ3対4対3を目安にとることが望ましいとされています。魚介類の脂肪（エイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸）には、獣肉に比べて不飽和脂肪酸が多く、植物油よりもさらに動脈硬化や血栓を予防する作用があります。

野菜類は毎日たっぷりとる

食物繊維は肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧、胆石、大腸がんなど、多くの生活習慣病を予防する働きを持っています。穀類や豆類、キノコ、海藻などを毎日たっぷりとる習慣をつけましょう。また、そばや玄米なども高繊維食品です。

野菜嫌いや摂取不足のお父さんが多いと思います。外食がちなこの世代こそ3食ごとに野菜をたっぷり食べなくてはいけない世代です。野菜に含まれているビタミンAやC、Eなどはがんを予防する力をもっていると言われています。新鮮な季節の野菜を和風、洋風、中華風、韓国風などいろいろな料理法で食べましょう。特に緑黄色野菜を食べるようにしましょう。

鍋物やスープ類は野菜をたっぷり食べられます。家庭ならごはんを野菜で包んで食べるなど工夫してみましょう。

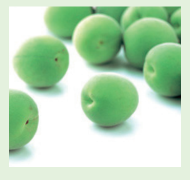
料理得々コーナー

旬の食材シリーズ―12

★新牛蒡（シンゴボウ）

水溶性と不溶性の食物繊維を豊富に含んでいますので、生活習慣病の予防や便秘の改善に効果が期待できます。ひげ根が少なく、ひび割れが入っていない、太さが均一のものを選びましょう。

★青　梅



梅の酸っぱさの正体はクエン酸で、エネルギー代謝システムをスムーズにし、疲労回復や老化予防に役立つほか、カルシウムの吸収を助けたり、胃腸の働きを促進し、たんぱく質の消化をよくします。

★鯵（アジ）

血液をサラサラにして、血中のコレステロール値や中性脂肪を低下させる働きがあるといわれるEPAのほか、カルシウムやビタミンB_1も豊富に含まれており、ストレスの予防にも効果が期待できます。

★スルメイカ

脂肪が少なく、消化が良い食材です。コレステロール値の低下や血圧を正常に保つ働きがあるといわれるタウリンを豊富に含んでいます。茶褐色が濃くて、目がくっきりしているものが良品です。

★新　茶

お茶の渋みはタンニンの一種、カテキンです。β―カロテンはニンジンの約10倍、ビタミンCはホウレン草の3倍近く、また、食物繊維も豊富に含まれています。上級品ほどうまみや香り、渋みの区別がしっかりしています。

コラム

今日の子供たちの生活体験、社会体験、自然体験は大変貧弱なものとなっています。特に大きくなるにしたがい、ゆとりのない生活を送るようになり、体験から学ぶ機会はますます減少しているのが現実です。大人たちがグループを作り、多様な分野で生涯学習、自然体験、料理教室、市民農園、ボランティアや文化・スポーツ活動を楽しんでいます。このような多様な活動にも子供たちを巻き込むことによって、まさに地域ぐるみで子供たちを育てる活動の輪が全国に広がります。

体に良い「胚芽・白米」を新発売

熊本菊池食糧

米卸業の熊本菊池食糧㈱はこのほど、胚（はい）芽米と白米のブレンド米「胚芽・白米」を発売しました。

体には良いけど食べにくいといわれる胚（はい）芽米と白米をブレンドし、栄養バランスと食べやすさを追求しました。胚（はい）芽米には、血圧低下やもの忘れ防止に効果があるとされるギャバ（ガンマアミノ酸）やミネラル、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。小売希望価格5kgで2150円（税込み）。熊本市内の量販店を中心にお買い求めいただけます。

読者のみなさん、お米に含まれる多くの成分を吸収して健康になりましょう！

☎324-3121

5月24日に松本シェフの料理教室

ハローグリーンEVERY

ハローグリーンEVERY九品寺店2階・レストランシャルドーネで毎月1回行われている"松本シェフの料理教室"。毎回シェフが作るフレンチのアレンジ料理を皆さんで試食します。家庭でも簡単に作ることができる、とっておきのレシピを楽しくおいしく覚えることができますよ。

日時は5月24日（木）午後2時から同4時まで、参加料は1000円です。プロの技を間近で直接見るチャンス。皆さんぜひお気軽にご参加ください。

☎211-6771
（レストラン・シャルドーネ）

Enjoy
Cooking

高菜のブリケッタ

4人分

◆材料

フランスパン	1本
A　高菜漬け	100g
ニンニク	1/2個
オリーブオイル	30cc
ベーコン	2枚
トマト	1/4個
ニンニク	1/2個
B　高菜漬け	100g
クリームチーズ	100g
ブラックペッパー	適量
生クリーム	少々

◆作り方

①フランスパンは斜め切りし、ニンニクを塗って焼きます。
②具を2種類作ります。塩抜きした高菜を細かく切ります。ニンニクはみじん切りに、ベーコンは細かく切ります。トマトは角切りにします。
③鍋にオリーブオイルを熱し②のニンニクを炒め、香りが出てきたら②のベーコンと高菜を炒めます。
④③を火からおろし、半分はボウルに入れ、②のトマトを加えて合えたら、Aのできあがり。
⑤ボウルにクリームチーズを入れ、柔らかくなるまで練ります。
⑥⑤に残りの高菜と生クリームを入れて混ぜ、ブラックペッパーで味を調えたらBの具材のできあがり。
⑦①に④と⑥の具材を盛り付けたら、高菜のブリケッタのできあがり。

白身魚のポワレ　春キャベツのソース

4人分

◆材料

白身魚	4切れ
キャベツ	1/2個
ベーコン	4枚
ニンニク	1個
オリーブオイル	適量
ブイヨン	200cc
塩、コショウ	少々
タイム（ドライ）	少々

◆作り方

①キャベツは1枚ずつはがし、芯を取り除き、やや大きめに切り分けます。ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
②魚は下処理をし、塩コショウを振っておきます。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、②の魚を皮から焼きます。
④鍋にオリーブオイル、ホールのままのニンニク、①のベーコン、キャベツの順に加えて炒め、塩、コショウで味を調えます。
⑤④のキャベツがしんなりしてきたら、ブイヨンとタイムを加え、軽く煮詰めます。
⑥⑤のキャベツとベーコンを皿に盛り付けます。残ったスープは軽く煮つめ、塩、コショウで味を調えて、オリーブオイルを加え乳化させます。
⑦⑥のキャベツの上に③の魚を置き、⑥のスープをかけたらできあがり。

アスパラとアンチョビのパスタ

4人分

◆材料

パスタ	4人分
アスパラ	6本
アンチョビ	2～3本
タマネギ	1/2個
ベーコン	4枚
ニンニク	1/4片
タカノツメ	1/2本
バジル	2枚
オリーブオイル	30cc
ブイヨン	180cc
塩、コショウ	少々
パルメジャーノレッジャーノ	適量

◆作り方

①アスパラは皮をむき3等分します。ニンニクはみじん切りに、タカノツメは輪切りに、ベーコンは1cm幅に切ります。アンチョビとバジルは細かく切り刻みます。タマネギはみじん切りします。
②大きい鍋にお湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でます。パスタが茹で上がる3分前に①のアスパラを入れて一緒に茹でます。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のニンニクとタカノツメを香りが出るまで炒めます。
④③に①のタマネギ、アンチョビを加えて炒めたら、ブイヨンを加えます。
⑤④に②のパスタとアスパラを加えて、混ぜ合わせます。
⑥塩、コショウで味を調え、バジルを加えます。
⑦⑥を皿に盛り、パルメジャーノレッジャーノをふりかけたらできあがり。

医　療　早期発見・早期治療のススメ

シリーズ　医療と健康レポート……………

知ってますか？「咀嚼（そしゃく）と嚥下（えんげ）」の重要性

食べ物を生涯を通じて、楽しく食べられることは非常に重要なことです。口に食べ物を入れ、噛み砕いて飲み込む「咀嚼（そしゃく）と嚥下（えんげ）」。この機能が損なわれると全身に悪い影響を及ぼします。今回は「咀嚼と嚥下」についてまとめてみました。

機能不全は病気の誘因へ

咀嚼が悪いと病気につながる

多くの人々は、食後など満腹感がある時に、おいしそうな食べ物を見たり、臭いがしても口の中で唾液が自然に出ることは非常に少ないと思われます。これが空腹時になると食欲が生じて食べ始める前に唾液、胃液の分泌が盛んになり食べる準備が自然に整ってきます。

食事をする時、食べ物をよく噛めることは非常に大事だといわれています。食べ物を噛み砕く一連の動作を「咀嚼（そしゃく）」といい、噛み砕いた食べ物を口から胃まで送り込む一連の動作「嚥下（えんげ）」につなげていきます。咀嚼がうまくできないこと自体は病気ではありませんが、病気を引き起こす可能性が高く、体にとってもよくありません。

食事は良く噛み、味わって

つまり、食べ物をよく噛めて胃に送り込むことは消化吸収を高めることのみならず、唾液の分泌を促進したり、血流を良くしたり、体に必要な栄養分の補給、口や歯、顎の関節などを含め心身両面に良い効果があります。咀嚼がよくできないとそれらが逆に作用する可能性が高いんです。

また、噛めるのに早食いをしたり、よく噛まずに食べ物を流し込んだら、消化・吸収を損なうことにつながります。食事をする時は、良く噛んで食べ物を十分に味わうことが大事です。

咀嚼のよしあしは噛み合わせがポイントです。歯の病気の有無、歯並びがよいかどうかなどが咀嚼機能に結び付きますので、チェックするといいでしょう。悪ければ早期に治療することです。

正常な咀嚼と嚥下機能の維持はQOL（生活の質）を高めることにもつながります。食べ物を噛む砕くこと、飲み込む意義をもう一度考えてみましょう。

専門医からのアドバイスQ&A

「咀嚼（そしゃく）と嚥下（えんげ）」

食物を噛み砕く「咀嚼」、飲み込む「嚥下」。二つの機能は一連の動作になります。咀嚼が悪いと嚥下障害を引き起こす可能性が高いといわれています。そこで今回は「咀嚼と嚥下」について、添島歯科医院（熊本市桜町）の添島英輔ドクターにお話しを伺いました。

熊本インプラントセンター
添島歯科医院
添島　英輔ドクター
日本口腔インプラント学会 会員
日本矯正歯科学会　会員

さまざまな意義がある咀嚼

Q　咀嚼は口の中で行われる機能でも大切だと聞いていますが？

A　その通りです。食べ物を食べる場合、前歯で噛み切り、小臼歯で切ったり、潰したりして、奥歯（大臼歯）でさらに磨り潰し、唾液と合わせて食塊にします。その一連の機能を咀嚼といいます。正常な咀嚼は消化を助け、味や食感を感じ、異物の発見、味覚刺激、顎・口腔・顔面・脳への血流促進、上下顎骨・筋肉の発育促進やストレス解消などの意義があるなど、非常に重要な役割を果たします。

飲み込む機能が「嚥下」

Q　嚥下の機能は具体的にどのようなものですか？

A　咀嚼で十分に噛み砕かれた食べ物は、唾液と混ぜ合わされて食塊にされ、舌の働きで口腔の奥に送られ、反射的に運動が起きます。食塊は喉を通り食道から胃に達します。その流れを嚥下といいます。嚥下は口腔から喉までの流れを第1相、喉から食道までを第2相、食道から胃までを第3相と分かれます。先程の咀嚼と嚥下は一連の運動機能として密接に結び付いています。

咀嚼障害＝嚥下障害へ

Q　咀嚼がうまくできないと嚥下障害を引き起こすのですか？

A　はい、そうです。歯科の面では歯が欠損していたり、歯列不正（歯並びが悪い）、顎関節の異常、歯周病にかかっている、入れ歯が合っていないなど噛み合わせが悪いと咀嚼の機能効率が下がります。また、パーキンソン病、重症筋萎縮、腫瘍、炎症など、これらの運動に関わる神経や筋肉に何らかの障害が生じた場合なども咀嚼・嚥下障害に陥ります。

良い噛み合わせの維持が予防へ

Q　咀嚼と嚥下機能の回復と予防策を教えて下さい？

A　歯の欠損は早めに補綴（ほてつ）で修復、歯列が悪い場合は矯正治療を行い、虫歯、歯周病も早めに治療し、入れ歯なども十分合ったものにして下さい。良い噛み合わせを維持することが咀嚼・嚥下機能を下げない方法です。また、歯や口のメンテナンスと、定期健診でのチェックが予防にもつながります。

熊本インプラントセンター
添島歯科医院
熊本市桜町1-28-205 桜町センタービル2階
☎0120-354-508
http://www.soejima-sika.com/
第一高校　合同庁舎　坪井川　添島歯科医院 桜町センタービル2F　市民会館　NTT　交通センター

内視鏡　新時代へ

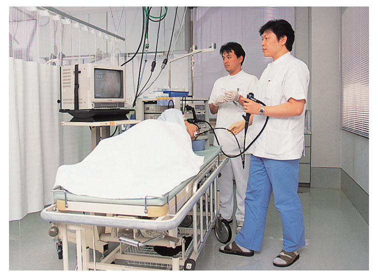
拡大内視鏡、NBI、ESDで診断、治療が飛躍的に向上

服部胃腸科
院長　**尾田　恭**

内視鏡が実用化されて半世紀近く。長年、開発の大きな課題は、患者さまの負担の軽減、映し出す画像の鮮明さ、施せる治療技術の正確さや多様化でした。そして現在、内視鏡は、医師の目として肉眼に近い鮮明さで、食道、胃、大腸を観察し、がんはもちろん、がんになりそうな部分をもっと詳細な画像にとらえ、必要な治療処置はその場で施すことができるようになっています。さらに、ここ数年、新技術により、その診断精度と治療技術は大きく進化しています。

診断においては、新しく開発された『高解像度拡大内視鏡』と『狭帯域光観察（Narrow Band Imaging　通称NBI）』によって、病変の早期発見に重要な粘膜表面の色や構造が見えるようになってきました。特に今まで困難だった「のど（咽頭、喉頭）」の早期がんの発見が可能になったのは、NBIの大きな恩恵です。

また、治療分野においては、新技術である「粘膜下層切開剥離（はくり）術（Endoscopic Submucosal Dissection　通称ESD）」の出現で、ある程度の大きさまで内視鏡での切除・治療が可能になり、開腹手術より患者さまへの体の負担が少なくなりました。



この粘膜下層切開剥離術は、昨年4月から胃がんのみに保険適応されていますが、全国の先進的な内視鏡の診断・治療施設では、食道、大腸のがんにもこの技術を導入し、新しい治療法を確立しようとしています。当院でも、粘膜下層切開剥離術を食道、大腸にも導入し、「内視鏡で治せるがんは、とことん内視鏡で治す」方針です。

新しい医療が次々と開発されている現代。服部胃腸科では、医療の地域格差をなくすべく最新の医療を取り入れること、かつ受診していただいた患者さまに最善の医療を提供し満足していただけることを目指し、今後もそれぞれの医療のメリット・デメリットを、患者さまの立場で見極めながら導入して参ります。

医療法人社団　魁正会
服部胃腸科
〒860-0004熊本市新町2-12-35
TEL096(325)2300
FAX096(352)4778

●ホームページアドレス
http://hattori-clinic.com
●診療受付時間
午前／AM8:30～PM0:30
午後／PM3:00～PM5:00
(但し、土・日が午前のみの受付となります)
●休診日　火曜日と祝日

次世代内視鏡

・NBI内視鏡（狭帯域（きょうたいいき）フィルター内視鏡）

通常の内視鏡検査では、先端にあるストロボで普通の光を発することによって、消化器内の粘膜の自然な色をモニターに再現し観察しています。光が生体組織を照らすと、光の一部は表面で反射され、残りの光は組織内に入って吸収・拡散されます。私たちは、この組織に入り込み拡散した光を見ることによって、胃や腸の内部を肌色～ピンク色としてとらえていたのです。

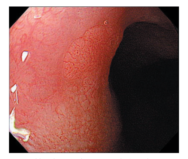
しかし、新しいNBIでは、特殊なフィルターを使って発する光を変えます。NBIでは、普通の光のうち青色と緑色の光を利用し、光が組織へ透過する深さを変えるのです。

がんができる時には、血管からの栄養補給を必要とするため、粘膜表層の毛細血管が通常より多く形成されたり、粘膜の肥大・厚みが生じます。青や緑の光は、血液中のヘモグロビンに吸収されやすい特徴があるため、NBIにおいて、青い光を発することで粘膜表層部、緑の光を発することによって深部の血管状況を強調して映し出すことができるのです。NBIによって、これまで、実際目で見るのと同じくらいの精度で観察していた臓器の内部が、目で見る以上の精度によって、早期がんの発見、さらにがんになる手前の病変の発見が可能になりました。

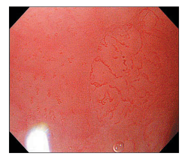
・高解像度拡大内視鏡（こうかいぞうどかくだいないしきょう）

その名の通り、内視鏡先端部に画素数が多い高解像度CCDカメラを内蔵したものです。最近、多くの方が使用しているデジタルカメラのように、画素数が多くなったため、従来の内視鏡のカメラより精密な画像をとらえることができるようになりました。さらに、手元の操作で×50倍拡大、×100倍拡大と、顕微鏡のように拡大して観察ができる機能もついています。

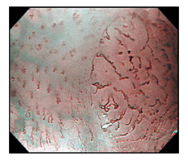
これらの機能によって、病変の表面の凹凸や模様、血管の形態などを詳しく観察でき、正確な診断に効果を発揮します。



▲早期食道癌の通常観察



▲食道癌の境界部を拡大観察



▲同部位をNBIで観察

・ハイビジョン内視鏡

家庭用テレビと同様、内視鏡にもハイビジョンが登場しました。できるだけ短い時間で詳しく検査するためには、より高画質であることが必要だからです。

ハイビジョン内視鏡は、テレビ同様、従来のものより、モニターの走査線数・水平方向画素数が多くなっており、同時に、内視鏡先端のカメラもハイビジョン対応の高画質CCDが搭載されています。また、画像の縦横比がワイド化され臨場感が増したことで、微細な血管や粘膜の表層構造もリアルに再現され、がんや微細病変の早期発見だけでなく、手術前の病変範囲の精密診断にも大きな効果を発揮しています。