

# おのころ健康だより

## 院長コラム 『マゴワヤサイ』

私たちの身体は食べた物で出来ています。良いものを食べれば良い身体が出来る。悪いものを食べれば悪い身体が出来る。当たり前のことですが、中々難しいですね。

簡単に出来るそうなのは「超加工食品」(インスタント食品、冷凍食品、炭酸飲料、スナック菓子など)を避けることでしょうか。といいつつ、私もたまにはこれらを食べて自己嫌悪におちいつたりしますが・・・。

タイトルの『マゴワヤサイ』ですが、なんだか呪文のようですが、聞いたことがある人も中にはおられると思います。

- マ…豆類、納豆・豆腐・味噌などの大豆製品
- ゴ…ゴマやナッツなどの種実類
- ワ…ワカメや昆布などの海藻類
- ヤ…野菜
- サ…魚、特に青魚類
- シ…シイタケなどのキノコ類
- イ…イモ類

の略で、いろいろな食材からまんべんなく栄養を取るための指標の1つです。

これらの項目に含まれる栄養素を紹介していきます。

マ…マグネシウム、カルシウム、カリウム、亜鉛、ビタミンB群、**必須脂肪酸であるリノール酸、アルファリノレン酸、動脈硬化を予防するレシチン、抗酸化作用が期待できるイソフラボン**も含む。

ゴ…マグネシウム、カルシウム、鉄や亜鉛、ビタミンEなどを含む。ゴマに含まれるセサミンは強力な抗酸化力を持つ。

ワ…マグネシウム、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維に加え、甲状腺ホルモンの成分となるヨウ素、マグネシウム、カルシウム、カリウム、余分なコレステロールを排出するアルギン酸、がん予防効果が注目されるフコキサンチンを含む。

ヤ…各種ビタミン、ミネラルが補給できる食材の代表。

サ…特に青魚にはアレルギー疾患、心臓病、がんなどの病気を予防・改善する**オメガ3脂肪酸**のDHA、EPAが含まれる。必須アミノ酸を含む良質のたんぱく源でもある。各種ビタミンやミネラルも豊富。

シ…**ファイトケミカル**の一つであるベータグルカンなどの多糖類と呼ばれる物質が多く免疫力強化に効果的と言われる。ビタミンB群やビタミンD、食物繊維なども多い。

イ…カリウムやビタミンC、ベータカロテン、食物繊維が豊富。

◎「マゴワヤサシイ」の紹介の中で、聞いたことはあるけど、よく分からないと思われる名称があったと思います。以下の2つを説明します。

### ○オメガ3脂肪酸

栄養素の研究の中でも比較的新しいもの。

植物由来のアルファリノレン酸(亜麻仁油等)

魚由来のDHA、EPAなど。

**必須脂肪酸(体内で作れないので食事摂る)**で、細胞膜の材料となる。

オメガ6脂肪酸(動物性脂肪やサラダ油など)との摂取比率は、オメガ3が1に対してオメガ6が1から4とされますが、普通に生活しているとオメガ6を摂りすぎやすいですね。

### ○ファイトケミカル

植物が紫外線や昆虫などの有害なものから体を守るために作りだされた色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のこと。抗酸化力が期待できる。よく耳にするファイトケミカルはポリフェノールやカロテン・βカロテンなど。

◎今回は文章ばかりで難しい印象になりましたが、**まずは、自分の食べるものを「マゴワヤサシイ」に当てはめて興味を持ってみてください。**

### 9月の臨時休業日

9月25、26日はセミナー受講のため臨時休業とさせていただきます。よろしく願います。