

食と暮らしの健康通信

2021.8

shoku&kurashi-journal

今月の野菜



夏を乗り切る
パワーの源

夏野菜

もっと詳しく知りたい



皆さんこんにちは！清和接骨院の上村です！毎日暑くて大変だと思いますが、夏バテせずに過ごすことができているでしょうか？今日は夏バテ防止の最高のお薬とも言えるべき、「夏野菜」について解説したいと思います。夏野菜は水分が多く含まれているの身体を冷やす効果があり、夏バテ予防となるビタミンも豊富で、また何を隠そう私上村は、趣味が家庭菜園で今回のテーマは僕自身が知っている野菜についての集大成とも言えます。笑 なので今回は夏野菜について深く学ぶきっかけになり、そして来年には一つくらいは夏野菜を育ててみようかな？と思えるようになればと考えています！笑

夏野菜の力 秘めたる 3選

①水分が多く身体を冷やす

きゅうりやナス、トマトなど、どれもたくさん水分を含んでおり、脱水症状の予防になるほか水分によって身体が冷やされ、熱中症の予防にもなります。

また生で食べられるものが多く、水分を逃がさずにそのまま食べられるという利点もあります。

採れたて野菜は特に瑞々しくたくさん水分を含んでいるので、積極的に食べるようにしましょう。

②利尿作用で熱を逃がす

夏野菜に多く含まれる栄養素により利尿作用が促進されると、体内にこもっている熱を外に逃がしてくれます。

①で述べたように水分も多いので、脱水症状に陥るコことなく熱を排出できるので、熱中症予防に夏野菜は最適といえます。

③紫外線から身を守る

抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが、紫外線から身を守ってくれます。

夏野菜特有の色鮮やかで濃い色素に紫外線から守る栄養素が豊富にあるので、カラフルな野菜を意識的に食べるようにしましょう。

なぜ季節野菜がいいの？

栄養価が高い

例えば夏野菜のトマトに含まれるビタミンCなら、夏に採れたもの食べると33mg(可食部100g当たり)なのに対して冬に食べると20mgまで減ってしまうというデータもあります。

これはつまり、野菜が本来採れる時期(旬な時期)を知らないと、その栄養素の恩恵を2/3にまで減らしてしま

うということ。意味しています。最近では旬でなくても1年中おいしい野菜が食べられますよね。なので、旬な季節をしっかり学んで、意識的に食べる事が重要です。

その時期に採れることに意味がある

夏に採れる野菜は、動物の身体にとってその時期に食べるべきである理由があります。そして冬に採れる野菜にも同じような事が言えます。夏の野菜は上述した通り、水分を補い、熱を放出させ、身体の酸化を食い止めて胃腸を元気にしてくれます。そして冬に採れる野菜は身体を温め、糖を補い、

免疫力を高めてくれます。不思議なことにそうやって私たち人間は、その土地のその時の気候に合った食事をする事ができているのです。

旬の野菜を学んでいく中で、その栄養素の理由まで考えていくと、私たちの身体が今何を欲しているのか、わかるかもしれません。



つつが重要 夏野菜の栄養素 徹底解説

ビタミンが豊富

夏野菜には、糖の分解を助けるビタミンB1や抗酸化作用があり紫外線から身体を守るビタミンCやEなどが豊富で、夏に強い味方となる栄養素がたくさん含まれています。

よくビタミンBやCなどは、熱に弱く加熱調理に向かないといわれていますが、それは実は誤りです。ビタミンBやCは比較的に酸化しにくくなっています。

しかしビタミンBやC水溶性ビタミンは、水に溶けやすいので、茹でたり長時間水につけると野菜から逃げていくので、その点は注意して調理しましょう。

カリウムが豊富

夏野菜には水分の排出を促進するカリウムが豊富です。「水分の排出が促進されては脱水症状にあるのでは？」と考えてしまうかもしれませんが、夏野菜はそもそも水分が多く含まれているので、その心配はありません。

むしろ水分とともに熱が逃げていき、身体をしっかり冷やしてくれて、熱中症対策にもなりえます。

ポリフェノールやβ-カロテン

その他にも抗酸化作用の強いポリフェノールや夏バテ予防に効果的なビタミンAに変化する「β-カロテン」も豊富です。

栄養豊富な夏野菜

主な栄養素



モロヘイヤ

β-カロテン
ビタミンB1
ビタミンB2
ビタミンK
カリウム
カルシウム

アラビア語で「王様だけのもの」という意味をもつモロヘイヤは、まさに王様が独り占めしたくなるほど高い栄養価を誇ります。



トマト

ビタミンA
ビタミンC
リコピン
ルチン

強い抗酸化作用のあるリコピンやビタミンA、Cだけでなく、血管を強くするポリフェノールのルチンは高血圧の改善にもつながります。



ピーマン

ビタミンA
ビタミンC
ピラジン
カリウム

強い抗酸化作用のあるビタミンA、C、また血液をサラサラにするピラジンや水分を輩出するカリウムが含まれています。

野菜の 3つの 食べ方



①一物全体食

野菜に限らず命あるものはすべてその全体によって完全となります。つまり生き物(ここでは野菜)の果実の部分だけでなく、根や葉、皮もすべて食べるべきであるということです。わかりやすく言うと、ニンジンやリンゴは皮ごと食べて、お米も白米よりは玄米、小麦よりは全粒粉といった具合です。もし実の部分だけ食べてしまうと、皮の部分にある栄養素(ミネラルやビタミン)がそぎ落とされた状態で食べる事になり、代謝していく過程でそれら補うために自分の体内からビタミンやミネラルを奪うこととなります。それが結果的にビタミンやミネラル不足を招くことに繋がったりもします。

②身土不二(地産地消)

その土地で育った野菜には、その土地に生まれてきた理由があります。その土地にはそこにしかない微生物が存在し、その微生物がたくさんいる土で育った微生物は、その土地に住む人の免疫に欠かせないものとなります。表面的な「栄養価」に囚われるのではなく「身と土、二つにあらず」つまり私たちの身体と土地はバラバラではない(不二)ということ意識して、地産地消(その土地のものを食べる)ことを意識しましょう。

③生野菜の食べ方

夏野菜は生で食べられるものもありますが、その食べ方には注意が必要です。効率的に水分補給ができたり加熱調理より栄養価(食物酵素など)が失われなかったりするメリットはありますが、今の時期は消化不良にならないように気を付けましょう。

夏バテチェックシート



- ☐ 冷たい飲み物や食べ物ばかり
- ☐ 水分補給が少ない
- ☐ 冷房の部屋にいる時間が長い
- ☐ あまり汗をかくことをしない
- ☐ 同じ物を食べることが多い
- ☐ 甘いものを食べるが多い
- ☐ 外出が少なく運動不足気味である
- ☐ 寝不足気味である

3つ以上ある方は要注意

肩こりや腰痛、頭痛でお悩みの方へ
自宅で全て解決する

痛み塾

長引く腰痛の原因は？

結論 長引いている原因は腰にはない。
心身全体の自己把握が必要

擦り傷や切り傷、打撲など、外傷と呼ばれるものは安静していれば必ず改善しますよね。

「1年前に包丁で切ってしまった指の出血が、未だに止まらないんです」という人を、あなたは見たことがあるでしょうか？

当然ですが一般的にそんなことはあり得ません。というか、そんなに出血し続けたらそもそも死んでしまいますよね。(体重にもよりますが人間の血液量は約4Lほどといわれています。)

ではなぜあなたの腰痛はそんなに長年治らないのでしょうか？
もっと言うと、痛みの強さも日によって違い、時間帯によっても違い、天気によっても違うのはなぜでしょうか？
(切り傷で出血している場合、そんな違いはありませんよね？)
さらに深掘りするとその日の気分によっても痛みの強さが違うことにも気づかされます。

痛みの原因はあなたにしかわからない

以上の話の中に、整骨院や整体院の先生が言っていた、「骨盤の歪み」や「筋膜リリース」という話は、一切出てきませんよね。

平たく言うと、骨盤が歪んだり筋膜が癒着するのは、「一番最後の段階」の話です。つまり、骨盤が歪んだり筋膜が癒着するのにも必ず原因があるということです。

その原因を深掘りしていった先に、こういった「自律神経の乱れ」が必ずあります。そしてその自律神経を乱している最大の原因として、感情ストレスがあるということです。

好きな事に集中している時、あまり痛みを感じませんよね。それにはなにか理由があるのでしょうか？その答えを一言で言うと「感情ストレス」ということになります。

「なんだよくある話か」と思わないでください。実際に、感情ストレスが腰痛の原因になっている理由をきちんと話せる人がいるのでしょうか？おそらくほとんどの人が「なんとなくストレスって身体によくないよね」というくらいでしか理解していないと思います。

ここでは、感情ストレスが身体に与えている影響について解説します。

まず感情ストレスが高まると、自律神経が反応し、そのうちの交感神経が興奮します。交感神経はストレスはもちろん、緊張状態を作る時、集中力を高める時、戦う時などに興奮し、心身を覚醒させてくれる、とても重要な神経です。

交感神経を働かせるホルモンとして有名なのがアドレナリンやドーパミン、そしてここで説明するセロトニンなどがあります。

中でもセロトニンは自律神経のバランスと整えるために重要で、例えば交感神経が興奮しすぎる(過剰な感情ストレス)と、自らその分泌を減らし、それ以上に交感神経を興奮しないようにします。

セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、幸福感を感じるホルモンです。セロトニン不足でうつ症状を感じるのは、持続的なストレスが原因というのはこのためです。

そしてさらに問題なのは、セロトニンが減ると痛みも感じやすくなります。例えば生理前に腰痛などの症状がでるのは、女性ホルモンの「エストロゲン」分泌が減少することにより、セロトニンの分泌も同時に減るということが原因となっています。そしてここで述べたように、感情ストレスによるセロトニン減少も痛みに関わるということになります。

※このコーナーを読む際の注意点

今回のテーマでは「痛みの必要性」を中心に少し抽象度高めに解説しています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こりや腰痛、頭痛が長年治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。

基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。

ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。

このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになりましょう。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。

他にもこんなことで自律神経が乱れる

もちろん感情ストレス以外にも自律神経を乱す要因はあります。例えばその日の天気(気圧や気温)や時間帯、空気、食事や睡眠習慣、運動習慣などに当たります。

ここで理解してほしいのは、これらのほとんどには個人差がないということです。なので本当に重要なのは、繰り返しになりますがそういった要因に対して自分がどういった感情を持つかになります。

例えば一人でイヤイヤでやっている玄米菜食と大好きな仲間と食べるラーメンで、どちらが健康的かは考えなくてもわかるはずです。