

ふれあい

今回のテーマは、
にがり
です。



▼にがりって何？

にがりとは、海水を濃縮し、そこから塩を取り除いた液体のことです。

にがりは主成分であるマグネシウムをはじめ、ナトリウム、カルシウム、カリウム、リン、鉄、亜鉛等、80種類以上の様々なミネラル分が含まれ、これらのミネラル分が健康や美容に良いとされています。

▼にがりの健康効果

①便秘の改善

マグネシウムの作用で、腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくして排泄しやすくなります。

②ダイエット

脂肪や糖の吸収速度を抑え、体脂肪をたまりにくくします。代謝を高める効果もあります。

③生活習慣病の予防と改善

脂肪や糖の吸収を穏やかにして、糖尿病や高脂血症の予防に。また、にがりを調味料に使い減塩すれば、高血圧にも効果的です。

▼にがりを効かせる3つのコツ

①一日にマグネシウムを50～100mg摂る

ダイエットや生活習慣病予防のためなら、マグネシウム量で一日50～100mg相当。便秘に効かせたいなら、300mgまで増やしても良いでしょう。

②食事と一緒に摂る

メカブやモズクなどの海藻類と一緒に摂ると、

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

糖や脂肪の吸収を更に抑えます。メカブ酢やモズク酢ににがりを加えれば、酢の作用でマグネシウムの吸収が良くなり、より効果が高まります。また、ビタミンB1を含む食材と一緒に摂ると、より多くの糖分を燃焼させる効果があります。

※ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉・ごま・うなぎ・大豆・きな粉・玄米・タラコ・しいたけ・アスパラガス

③寝る前に飲む

空腹時に飲むと、便通改善効果が出やすくなります。朝の快便のためには、寝る前に飲むのがお勧めです。ただし胃腸が弱い人は、空腹時を避けて食事と一緒に摂るようにしましょう。

▼にがりを摂る時の注意

- ①原液では絶対に飲まない！薄めて摂る。
- ②一日の摂る量を守る。
- ③下痢をするようなら、にがりの量を減らす。

▼にがり選びのポイント

- ①マグネシウムやナトリウムの量などの成分表示のあるものを。
- ②毎日飲むならナトリウムの量が少なめのものが良い。
- ③飲用にがりは、一滴ずつ落ちてくる容器のものだと計量が便利。
- ④料理用は、豆腐作りや煮物に加える目安量が記載してあるものが良い。



今回は、

西本、山崎

が担当しました。

引用文献：

1. 日経ヘルス 2003 (11)
2004 (9)
2. にがり完全ガイド
「安心」2004 (9) 猫マキノ出版刊
3. にがり健康パワー効果倍増読本
宝島社

—院長のひとりごと—

老 イヒ

(16)

脳の老化によって、総合的判断力や言語記憶能力などは比較的よく保たれるものの、新しい環境に適応するための知的能力や短期記憶能力、柔軟に思考する能力や複雑なことに対する対処能力などは低下するという。

みなさんは、“NBM”という言葉をご存知だろうか。ちょっと似てるが、米国のプロバスケットボールリーグの名前ではない。1998年、英国で初めて提唱された言葉で、ナラティブ・ベイスト・メディスンの略称である。“ナラティブ”とは“物語、言葉、対話”という意味で、NBMは「物語に基づく医療」ということになる。病院を訪れる人には、痛みや熱などの症状の他に、どうして医者に診てもらあうと思ったのか、どんなことを恐れ、どんな治療を期待しているのか、といった物語（ナラティブ）がある。ゆえに、医療人は受診者の言葉（ナラティブ）を真摯に受け止め、対話（ナラティブ）を通じてその物語を見極めることが重要であり、それによって、受診者が十分に納得し信頼できる医療を提供しなければならない。これが、まさにNBMである。昨今、みなさんも“EBM”という言葉をよく耳にすると思う。エビデンス・ベイスト・メディスンの略だが、「根拠に基づく医療」という意味である。これまで集積された多くの科学的根拠に基づく医療を指し、高い評価を受けている。だが、そのEBMを忠実に実践しようとすれば、やはり受診者の物語をきちんと把握しておかなければならぬ。よって、このNBMとEBMは、すぐれた医療を実践していく上で必要不可欠な、まさに“車の両輪”ともいえるものなのである。ちなみに、以前にもご紹介したが、当院の診察室のキヤッチフレーズは、まさにその“語らいと信頼”である。これからも、「待ち時間が長すぎる」というみなさんからのブーイングを耳にしながらも、ナラティブを標語とし、それに基づく医療をでき得る限り実践して行きたいと思う。

ヒトは、体の内外から情報をを集め、考え、総合的に判断して行動に移る。このようなヒトの行動パターンをつかさどっているのが脳である。脳には $10^{11} \sim 10^{12}$ のニューロン（神経細胞）が存在するが、脳のニューロンは成人

では毎日 10^5 の割合で減少する。そのニューロンは特殊なものを除き分裂や増殖ができないので、年齢を重ねるにしたがい確実に減少し、ニューロン間のネットワークもまた、加齢とともに疎（まばら）になってくる。このようなニューロンの数やニューロン間のネットワークの減少こそが「脳の老化」の本態なのである。

では、脳の老化によってどのような問題が起こるのだろうか。学習や経験に基づいて総合的に判断する能力や、言葉の意味に関する記憶、自転車の乗り方などの行動に関する記憶は結構年をとっても低下しないが、新しい環境に適応するための知的能力、はじめて紹介された人の名前を覚えるような短期の記憶能力、過去の出来事を記憶しておく能力などが低下するようだ。また、柔軟に思考する能力や複雑なことに対する対処能力も加齢とともに低下する。年をとってもおそらく頭のクリアな人もいれば、若いのにもうボケている人もいるが、どうして個人間でニューロンやネットワークの減少速度に違いが起つてくるのかまだよくわかっていない。その違いの原因が明らかになれば、ボケ防止の手段も見つかるかもしれない。

