

ふれあい

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



▼ココアは・・・

さまざまな健康効果があり、冷え性改善の他に便秘解消やダイエット効果などがあります。

▼ココアの5大健康成分

(1) ココアポリフェノール

抗酸化パワーが強いポリフェノールをココア一杯で150~500μg摂取できます。ココアの抗酸化パワーは赤ワインの2倍、緑茶の2~3倍、紅茶の4~5倍と言われています。ココアポリフェノールは、血液の流れをスムーズにして血管壁の酸化と肥厚を抑え、動脈硬化を防ぎます。

(2) 食物繊維

ココア一杯で1~3gを摂取できます。不溶性食物繊維であるリグニンが豊富なココアは、便秘改善と便臭低減に効果があります。

(3) テオブロミン

ココアに豊富なほろ苦成分でカフェインに似た物質です。尿の排泄を促す作用があり、むくみを改善します。香り成分と共にリラックス効果も発揮します。

(4) 遊離脂肪酸 (FFA)

遊離脂肪酸のリノール酸やオレイン酸が胃潰瘍の原因となるピロリ菌の活動やO-157などの増殖を抑えます。

(5) ミネラル

豆まるごとから作るココアは、健康維持に必

要な銅、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルを豊富に含みます。

▼ココア健康効果

(1) 便秘改善

リグニンなどの不溶性食物繊維は、腸内で有害物質を吸着するとともに、水分をかかえこんで柔らかく膨らみ腸壁を刺激して腸の蠕動運動を活発にします。ココアを飲むタイミングは、朝食を食べる前の空腹時に飲むとココアが直接腸に働きかけて排便を促してくれます。

(2) 冷え性改善

ポリフェノールとミネラル成分が血液をサラサラにします。血液がサラサラになると細胞の活動に必要な酸素や栄養分をしっかりと補給でき代謝が高まります。ココアを飲むタイミングは、「冷える」と感じた時にいつでも。

(3) ダイエット効果

食事時の脂肪は、消化酵素であるリパーゼが分解して体内で吸収されます。ポリフェノールとミネラル成分がリパーゼの働きを阻害して食事に含まれる脂肪の吸収を減らしてくれます。ココアを飲むタイミングは、一番体脂肪が貯まりやすい夜、夕食後に飲むと良いでしょう。

▼ココアの選び方

(1) 一般的な商品はココアパウダー量が多い方が高い健康効果が期待できます。一杯あたりのパウダー量が多い商品を選ぶと良いでしょう。

(2) カロリーを抑えたいという方は純ココアなど、砂糖や乳成分の配合量が少ない商品を選ぶと良いでしょう。



今回は、**福島、山崎**が担当しました。

引用文献：1.日経ヘルス 2003 (5)
2.日経ヘルス 2004 (2)
3.日経ヘルス 2004 (10)

老化

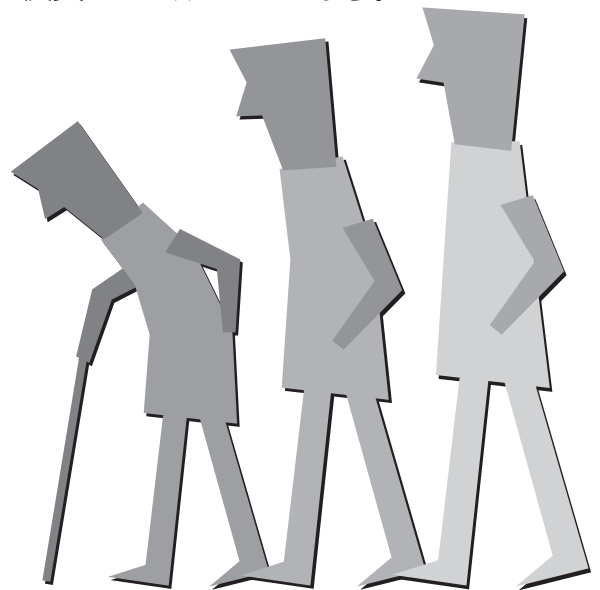
24

高齢になると一般に自律神経系の活動は低下し、運動してもあまり脈拍数が増えず、便秘がちになったり、排尿がうまくできなくなる。血圧の調節ができず起立性低血圧を起こし、体がふらつくようになる。

先月27日はモーツアルトのちょうど生誕250年の誕生記念日であった。こここのところCDの売れ行きは好調で、昨年からモーツアルト関連のコンサートは目白押し、そして、オーストリアを訪ねるオペラ鑑賞ツアーはキャンセル待ちもあるとか。今まさにモーツアルトブームである。このメモリアルイヤーということが追い風になっているのは事実としても、モーツアルトの音楽の魅力にはどうも秘密があるらしい。モーツアルトの音楽を聴いた人は、一様に明るい気分で満たされ、気持ち軽やかになり、元気がもりもり湧いてくるという。民族や年齢を問わぬばかりか、胎児も一生懸命聴いていたり、乳牛に聴かせると上質の乳が出たり、野菜に聴かせたら成長率が格段とアップしたという話まである。どこまで本当かわからないが、いろいろと良い話を聞く。モーツアルトの音楽には心と体を癒す心理的、生理的効果があるらしく、モーツアルト療法なる言葉もある位である。フランスの耳鼻咽喉科医であるアルフレッド・トマティス博士は、人体は楽器と同じで、尾てい骨から頭蓋骨までの骨格は鍵盤楽器のようになっており、仙椎から腰椎は125~800、胸椎は800~2,000、頸椎は2,000~3,000、延髄から上の脳神経系はおよそ4,000ヘルツ以上の周波数音に呼応しているという。実は、モーツアルトのヴァイオリン曲やピアノ曲などは3,500ヘルツ以上の高周波音を豊富に含んでいて、延髄から大脳にかけての神経系を刺激し、その結果、脳神経系、ホルモン系、循環系、免疫系という人間の健康を支えている生体機能に良い影響を及ぼしているという。というわけで、これまでほとんど音楽とは縁のなかった私だが、このところ休日の朝には我が家の書斎にもモーツアルトが流れるようになった。

今回は、自律神経系と老化の話をしよう。自律神経系は、内分泌系とともに体の中の状

態を一定に保つのに重要な役割を果たしており、循環、呼吸、消化、排尿、体温、生殖、代謝などの広汎な体の機能を調節している。高齢になると一般に自律神経系の活動は低下し、その結果、脈拍が少なくなり、運動してもあまり脈拍数が増えない、腸管の動きが悪くなり便秘がちとなる、うまく排尿できないといった不都合が生じる。また、高齢者における自律神経機能の低下によって起こる大きな問題に「起立性低血圧」がある。立ち上がったときに血圧が下がり、フラフラしたり、時に気を失ったりするのだが、それにより転倒し骨折する場合もある。よって、起立性低血圧を起こしやすい人は、できるだけゆっくり立ち上がる、寝ている姿勢からは一旦座ってから立ち上がる、立ち上がる時には何かにつかまって立ち上がる、といった注意が必要である。上述のモーツアルトの音楽は、自律神経系のうち副交感神経が分布する延髄に効果的に作用することから、それにより唾液がたくさん分泌されたり、消化管の活動が高まって便秘が改善されることもよくあるという。モーツアルトは高齢者の自律神経機能の回復にも一役買ってくれそうである。



引用文献：1.「モーツアルト療法」

篠原佳年著 マガジンハウス刊

2.「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊