

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



ゴマは、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。主な成分は脂質です。次いで蛋白質を多く含み、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。さらに注目すべき成分が「ゴマリグナン」です。リグナンは体内で強力な抗酸化作用を発揮します。

▼ 脂肪燃焼効果を高める

ゴマリグナンの1つであるセサミンには肝臓の中にある脂肪酸の燃焼を促す働きがあります。セサミンをとりながら運動すると、血中の過酸化脂質が増えにくくなります。また、同じく脂肪燃焼効果を高める魚油と一緒にとると効果がさらに高まるといわれています。

▼ コレステロールを下げる

ゴマに多く含まれている不飽和脂肪酸は、コレステロールが小腸から吸収されるのを抑え、肝臓で作られる量も減らしてくれます。その結果、血中のコレステロール値が低下し、動脈硬化を予防すると思われています。

▼ アルコールから肝臓を守る

ゴマには、肝臓の中にあるアルコール分解酵素を活性化させ、アルコールの代謝を促す作用があります。この作用によって、アルコールの血中濃度が下がりやすくなるので、酔いにくくなります。

▼ ゴマパワーを高めるには…

ゴマの優れた抗酸化パワーは、加熱によって高まります。また、加熱によって生じる香り成分のピラジン類には、血液サラサラの効果もあります。ただし、いりゴマのままでは消化されにくいので、すって種皮を壊し、吸収をよくすることが大切です。

▼ ゴマパワーを高める食べ方

(1) いって抗酸化力アップ

上手ないり方は、行平鍋や鉄のフライパンにゴマが一層並ぶ程度に入れ、中火でゆすりながら加熱。2~3粒パチパチはぜたら火から下ろす。色でいり加減をみると加熱しすぎるため、音で判断する。なお、フッ素樹脂加工の鍋ではゴマがはぜないので使わない。

(2) すって吸収アップ

いったゴマは、冷ましてからすると香りが逃げにくく、油がベタ付かない。小さなすり鉢ですって、そのまま器に使うのもよいでしょう。

(3) 毎日食べて元気

大さじ1~2杯を毎日とりたい。簡単にとれる美味しい方法としては、たくあんにいりゴマをあえるゴマたくあん。具たくさん吸い物やみそ汁などに、すりゴマを好みの量振ると、あっさりした汁物にコクがでる。また、とくにお勧めは青菜とゴマの組み合わせ。ゴマリグナンに加え、青菜のカロチン・ビタミンC・ルテインなどもとれるので、最強の抗酸化食品になります。手軽にとれて美味しいゴマ、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



引用文献：1. 日経ヘルス2005 (5)
2. 生活習慣病ジャーナル⑦ 2002 (6)

老化

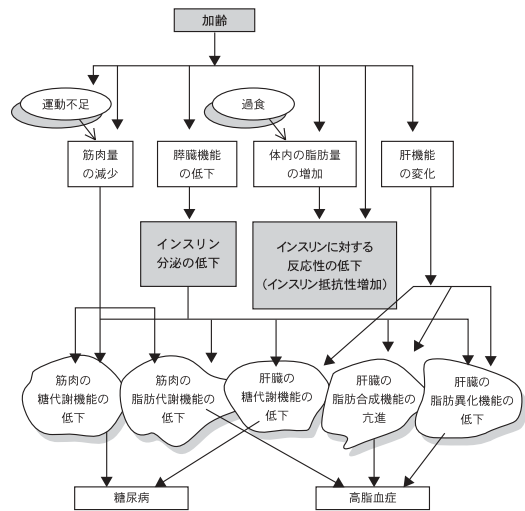
34

高齢者では、加齢に加え、食べ過ぎや運動不足の結果、糖や脂質の代謝機能が低下し、糖尿病や高脂血症が起きやすくなる。体を動かさない割には、若い頃と同じような食生活をしている人は要注意である。

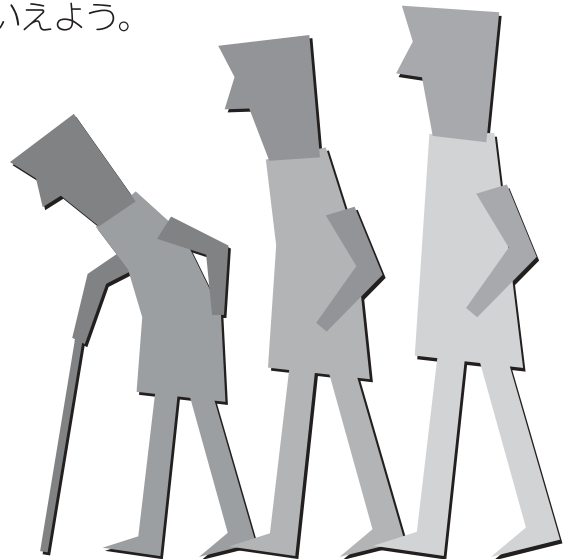
皆さんは、「セルフメディケーション」という言葉をご存知だろうか。簡単にいえば、「自分の健康は自分で守る」ということである。これまでは、「病気は医者に治してもらおう」という考え方が一般的だったが、今では「自分で予防する医療」にも重きが置かれるようになってきている。行政も予防医療を重視し、生活習慣病予防のための市販薬の開発を提案しており、また、サプリメントや最近テレビなどでよく耳にする特定保健用食品（トクホ：厚生労働省から認可された特定の保健効果が期待できる食品）もさまざまな種類のものが市販されている。ここで、市販薬を購入するときの注意点を挙げてみよう。症状が1週間以上続いているときは、市販薬に頼らず医療機関を受診する。テレビCMの好みなどで選ばず、必ず薬剤師に相談する。過去に具合が悪くなった薬を申告する。持病のある人、妊娠中の人、現在通院中で処方薬を飲んでいる場合は必ずその旨を告げるなどである。セルフメディケーションにおける主役は、まさに自分自身であり、氾濫する健康情報を自分の判断で取捨選択していかなければならない。そんな時、強い見方になってくれるのが薬局の薬剤師。病気の時「かかりつけ医」がいると便利なように、薬について何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると安心である。「かかりつけ薬局」があると、調剤の際に薬歴をもとに自分に適した服薬指導や薬の飲み合わせ・重複のチェックをしてもらえる他に、市販薬やサプリメント、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の相談にも乗ってくれる。セルフメディケーションの時代を迎え、ぜひ皆さんも薬局をじょうずに利用してみたいだろうか。

さて、高齢者では糖尿病や高脂血症の頻度が高くなる。これは、加齢とともに膵臓における血糖値を下げる作用のあるインスリンの分泌が低下したり、加齢や食べ過ぎなどによ

り体内の脂肪量が増加し、細胞や組織におけるインスリンに対する反応性が低下すること、加えて、加齢による肝機能の低下や加齢・運動不足による筋肉量の減少などがさまざまに絡み合った結果、肝臓や筋肉における糖や脂質の代謝機能が低下するためである（図）。



ご存知のように、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化が原因で起こる病気の背景には糖尿病や高脂血症があるわけで、ゆえに、このことは、高齢になって体をあまり動かさない、その割りに若い頃と同じような食事を摂っている方には、ぜひ認識していただきたい事項といえよう。



引用文献：1. セルフ・メディカ
「予防と健康の事典」小学館刊
2. 「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊