

今月のテーマ

腸から始まる「慢性炎症」

～慢性炎症は生活習慣病への導火線～

◆腸はただの「管」じゃない！

腸（小腸・大腸）の基本的な役割は、栄養分を消化吸収し排泄することと一般に知られています。しかし、実は腸の動きはそれだけではありません。生命維持に欠かせない免疫機能を持ち、ホルモンバランスや各臓器の調整まで行います。脳との関連性も密接で、精神安定に重要なセロトニンというホルモンも、大半が腸で生成されます。腸の研究が進むにつれ「人間の臓器で最もケアすべきは腸である」といわれています。

このように複雑な性質をもっているため、ストレスフルな生活や偏った食生活などにより腸に負担がかかると、様々な病気が発生しやすくなります。特に腸の病気は増えており、中でも潰瘍性大腸炎やクローン病など、腸が傷ついてただれる「炎症性腸疾患（IBD）」は、ここ30年間で10倍以上に増加しています。

◆腸の慢性炎症は全身に飛び火していく

腸は、口から入ったものが集まる場所であると同時に、体の有害物質などの毒素が最も溜まりやすい場所です。そのため体内の毒素が増加すると、腸はそれらを異物や敵と認識し、腸管を守ろうとして炎症が起こります。腸で起こる炎症はとても弱い“くすぶり”のようなものですが、慢性的に続けば細胞は壊れていきます。腸の粘膜には体内の免疫細胞が多く集まっているため、免疫機能への影響も大きく、それがアレルギーの原因になったり、腸炎や大腸がんのもとになる可能性もあります。

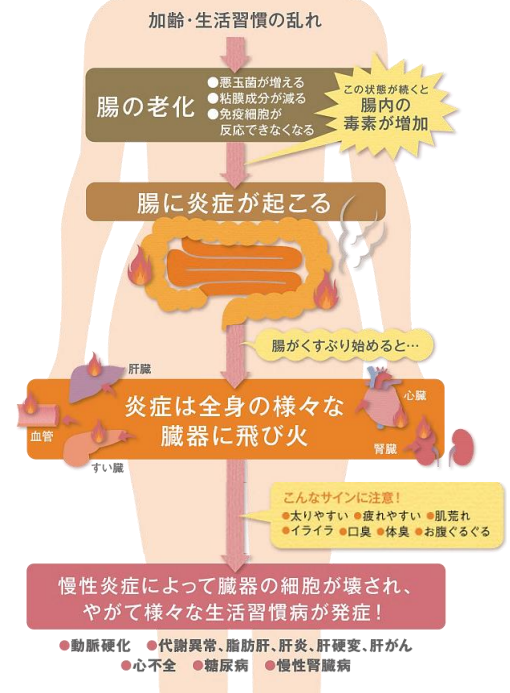
また、腸で起こった慢性炎症は、まるで火事が飛び火していくように、腸から血管や肝臓、心臓、すい臓、腎臓など様々な臓器へと伝わっていきます。腸の慢性炎症は、生活習慣病をはじめとするあらゆる病気への導火線といっても過言ではありません。慢性炎症は、外から侵入した菌やウイルスに対して起こる急性炎症と違って、自覚症状がありません。しかし、弱くても慢性的に続くため、臓器の細胞をジワジワとむしばんでいきます。そして何より怖いのは、細胞に慢性炎症が起こった臓器は、もとに戻らないということです。飛び火した臓器は知らず知らずのうちに機能しなくなり、5年後、10年後に重篤な病気が現れる危険性があります。

◆慢性炎症を鎮めるために、生活習慣を見直そう

暴飲暴食や食べ過ぎはできるだけ避け、食事は1日3食を規則正しく、適量をバランス良く食べましょう。また、腸は第二の脳といわれているように、精神状態とも密接に関わっています。ストレスをためないよう、適度な運動や十分な睡眠をとり、リラックスしたりする時間をもつことも大切です。腸は体の中で一番老化しやすい臓器です。普段から腸の健康を意識して生活習慣を見直してみましょう。

腸から始まる慢性炎症のしくみ

腸で起こった“くすぶり”は、腸から全身にまわり、血管や肝臓、心臓、すい臓、腎臓などに飛び火します。



こんな生活が

慢性炎症のリスクを増やします!

- 食事の時間が不規則
- 睡眠不足のことが多い
- 運動はほとんどしていない
- いつもストレスを感じる
- 間食が多い





今月は

京都府

◆7月にかかりやすい疾病は…？

7月に入り、梅雨で湿度が高くなるとともに気温も急上昇しています。これからの時期に気を付けないといけないのが熱中症です。8月が1番熱中症になりやすいと思っていませんか？実は梅雨明け後の7月後半は、気温が急上昇するために、熱中症患者が急増します。マスクの着用は、体内に熱をこもらせやすく、湿気も保つため、水分補給の必要性に気付くのが遅れがちです。こまめな水分補給を心がけましょう。

◆熱中症を予防・改善する食事法

暑い日が続くと食欲がなくなり、のど越しがよい麺類など栄養が偏った料理になりがちです。しかし、暑い日は自分でも気づかないほどの汗をかき、体力やエネルギーを消耗しています。

熱中症の予防には**バランスの良い食事**を基本とし、糖の代謝に関与して疲労回復効果のある**ビタミンB1**（豚肉・ウナギ・タラコ・種実類・豆類・玄米・全粒粉など）や**クエン酸**（酢・柑橘類・梅干しなど）を積極的に摂るといいでしょう。また汗には、水分だけでなく、体内から排出された**カリウム**や**ナトリウム**などのミネラルも多く含まれています。**こまめな水分補給**を心がけ、**カリウム**（野菜・果物・海藻・イモ・豆類など）を十分摂取しましょう。通常、さまざまな疾病予防のために「減塩」は必要ですが、大量の汗をかいた時には**必要に応じて塩分**も摂るようにしましょう。

賀茂なすと豚肉の梅肉炒め

【材料（2人分）】

豚こま切れ肉	150g
片栗粉	小さじ1
賀茂なす	大1個
ピーマン	2個
白ネギ	10cm
オリーブオイル	大さじ2
梅干し	2個
ポン酢醤油	大さじ2
大葉	5枚



【作り方】

- ①豚こま切れ肉は片栗粉をまぶす。
- ②ピーマンは小さい乱切りに、白ネギは薄い斜め切りに、大葉は千切りにする。
- ③梅干しは種を取り出して包丁でたたいて、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ④賀茂なすは乱切りにしてフライパンに入れ、オリーブオイル【大さじ1+1/2】を加えて、全体をよく絡めてから火をつける。
- ⑤6~7分ほど炒め、なすがしんなりしてきたらピーマンを入れて約2分炒め、いったん取り出す。
- ⑥オリーブオイル【大さじ1/2】を足して豚肉と白ネギを炒め、火が通ったら③をまわしかける。
- ⑦⑤を加えて全体を混ぜ合わせながら炒め、器に盛り付けて大葉を散らす。

賀茂なす

・京都市の上賀茂で古くから作られてきた丸なすの一種で、「京の伝統野菜」に認定されています。肉質はきめ細かく硬くしまって甘みがあるのが特徴です。
 ・なすには**ナスニン**【色素成分：ファイトケミカル】が豊富に含まれています。抗酸化作用があり、免疫力の向上、アンチエイジング、高血圧・動脈硬化・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。ナスニンは水溶性で皮に多く含まれているので、なるべく水にさらさず、皮をむかずに調理すると効率よく摂取できます。
 ・また体を冷やす性質【「陰」という性質】をもつとされており、暑い季節の体温調整に役立ちます。**カリウム**、**食物繊維**も含まれています。



ポイント

「豚肉」に豊富に含まれる**ビタミンB1**は、**アリシン**（白ネギ）と組み合わせることで吸収率が高まります。クエン酸（梅干し・ポン酢しょうゆ）は、代謝促進や疲労回復だけでなく食欲増進にも役立ちます。また発汗などで失われる**カルシウム**や**マグネシウム**の吸収を助ける働きもあります。**カリウム**（大葉・豚肉・賀茂なす・白ネギ・ピーマン）は水溶性のため、「賀茂なす」は水にさらさず、「豚肉」は片栗粉をまぶして油で調理することで効率よく摂取できます。



一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね！～

京都丹後鉄道 「レストラン列車 丹後くろまつ号」

天橋立の白砂青松を象徴する「松」がテーマの観光列車。日本三景の一つである天橋立と西舞鶴、福知山間を結びます。沿線一絶景の奈具海岸や由良川橋梁、のどかな田園風景など様々に移り変わる車窓の眺めと共に、地元食材をふんだんに使った料理を味わえます。

車内は天然木を贅沢に使い、落ち着いた雰囲気と懐かしさを感じられます。

丹後くろまつ号の他にもカフェ列車丹後あかまつ号、予約不要の観光列車丹後あおまつ号もあり、気軽に車窓からの絶景を楽しむことができます。

由良川橋梁の水面からの高さはわずか6.2m。まるで海の上を走るよう！



出典：鉄道新聞®

今月の迷曲 vol.50

(youtubeで見られます)
あの夏へ/久石譲



(by 桜餅の葉っぱ)