

2016 7月

メイプル TOPICS

No. 189

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *



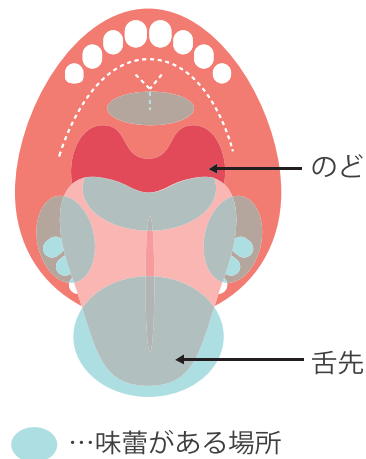
食べ物が美味しく食べられることはとても幸せなことです。最近の研究では、ここ数十年の間に味覚障害を持つ患者数が急激に増えているそうです。下記の症状が当てはまる方は要チェックです。

<input type="checkbox"/> 食べ物の味がしなくなった	<input type="checkbox"/> 口の中に何もなくても味がする
<input type="checkbox"/> 食べ物が美味しくない	<input type="checkbox"/> 臭いを感じなくなった
<input type="checkbox"/> 舌がピリピリ痛い	<input type="checkbox"/> 甘い・辛い・すっぱい・苦い…どれかを感じない

～日常生活から考えられる味覚障害の原因～

①偏った食生活による亜鉛不足

ファーストフードやダイエットなどの偏った食生活によって、食事から摂る亜鉛の量が不足すると舌の表面にある味を感じる細胞である味蕾(みらい)※右図参照の新陳代謝が充分に行われず、味覚障害があらわれます。



②高齢による味覚の減退

③嗅覚の低下をとまなう味覚の低下

④舌の表面の異常

⑤薬の副作用やがんの治療による影響

⑥舌炎・口内乾燥症(ドライマウス)・貧血・消化器疾患・糖尿病・脳梗塞・脳出血などの疾患

～日常生活でできる予防法～

バランスの良い食生活で亜鉛不足を防ぎましょう。

1日に必要な亜鉛の量は約15mgですが、日本人の多くは不足していると言われています。魚介類のカキを始め、ごま、海藻、大豆、ブロッコリーなど、亜鉛を多く含む食品を積極的に摂るように心がけましょう。

また、食事中に少しでも異変や違和感を感じた場合は、重症化を避けるため、病院で診察を受け、専門的な検査や治療を受けましょう。亜鉛が含まれている医薬品もサプリメントもあります。血液検査の結果、亜鉛不足を指摘されたら早めに服用してしっかり治療しましょう！

爽やかな酸味で
料理をサッパリ
仕上げる！

お酢 のいろいろ

暑い日が続くこの季節、何かと体調を崩すことも多いのではないでしょうか。この季節を元気に乗り切るためには、食生活が鍵を握ります。そこでおすすめなのが「酢」です。酢にはたくさんの健康パワーが秘められています！

酢の歴史

酢は、酒と並ぶ最古の調味料です。紀元前5000年頃、メソポタミア南部の古文書に、デーツ(ナツメヤシの果実)やぶどうを利用して酢を作っていたという記録が残っています。日本に酢が伝わったのは4～5世紀頃で、万葉集の和歌の中には「酢」の文字が登場しており、平安時代の上流社会では、卓上調味料として使われていました。江戸時代になると酒粕を利用して酢を作る技術が生まれ、庶民にも手が届く調味料になりました。この時代の代表料理がにぎり寿司で、その後、酢は活躍の場を広げていきます。

酢の種類

酢は、糖分があれば、穀類や果実など何でも原料にすることができるため、材料によって風味の異なる様々な種類が販売されています。

穀物酢 穀物を原料にした酢。米酢、穀物酢、黒酢など。煮物や酢の物におすすめです。

果実酢 果物を原料にした酢。りんご酢、ワインビネガー、バルサミコ酢など。ピクルスやドレッシングにおすすめです。

その他の酢 いも類や野菜が原料の酢もあります。



酢の効果

カルシウム豊富な食材と一緒に… 酢の酢酸は、食材のカルシウムを引き出すため、消化吸収しやすくなります。小松菜のおひたしや、焼き魚などを酢醤油で食べると、カルシウムの吸収率がアップします。

疲労回復に 食事に酢をプラスすることで、体のエネルギー源のひとつであるグリコーゲンを効果的に補充。疲労回復をサポートします。

食欲不振に 酢の酸味がサッパリ感を与え、食欲増進の手助けをしてくれます。また、酸味によって唾液の分泌も促され、唾液量が増えることで消化吸収も良くなります。



ビネッブル黒酢シリーズ【薬局取扱商品】

- *ソーダで割るとビネガーソーダに
 - *ウイスキーやブランデーを加えてカクテルに
 - *ヨーグルトに加えると爽やかな飲むヨーグルトに
 - *カットフルーツにかけるとフルーツポンチに
- お酢を上手に利用して、日々を元気に過ごしましょう！



参考: 素材よろこぶ 調味料の便利帳

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。