

## 健康にポリフェノールを！

人間の体の中に活性酸素が増えると細胞を傷つけ、色々な病気を引き起こします。ポリフェノールには、この活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、動脈硬化や糖尿病、肥満やメタボリックシンドロームを予防する働きがあることが分かっています。さらに、骨粗鬆症、認知症、免疫力、肌状態など研究分野が広がっています。こういったポリフェノールの健康効果が注目されたのは、1990年前後のことです。

現代人が悩まされている生活習慣病は、脂質や糖質の摂りすぎ、食事バランスの乱れなどが誘因となっています。ポリフェノールは、飽食の時代を生きる私たちにとって、体を整え守ってくれる強い味方なのです。

ポリフェノールはほとんどの植物に含まれ、苦みや渋み、香り、色素の元となっています。そして、害虫や有害微生物、紫外線などの多様なストレスから身を守る働きをしています。特に多く含まれる部位は、実や種、皮です。その全容はまだ把握されていませんが、自然界には 8,000種類を超えるポリフェノールが存在すると言われています。

人間は野菜や果物、穀物やナッツ類を食べることで、植物がつくったポリフェノールを体に摂り込んでいます。特にポリフェノールが多く含まれる食品は、リンゴやブドウ、ベリー類、玉ねぎ、セロリ、ナス、大豆、クルミ、ピーナッツなどです。また、コーヒーや緑茶、ココアなどの飲料にも、ポリフェノールは豊富に含まれます。

1日のポリフェノール摂取の目安は、1,000~1,500 mg程度と言われていますが、まだよく分かっていません。しかし、エネルギーの摂りすぎや運動不足が指摘される現代人にとって、ポリフェノールは非常に重要な成分と言えます。では、ポリフェノールを十分に摂るためには、どうしたらよいのでしょうか。

まずは野菜や果物を積極的に食べ、食生活を整えることが大切です。ただ、生の野菜や果物に含まれるポリフェノールは 100gあたり数十mg程度と少なく、野菜や果物だけで必要なポリフェノール量を補うことは困難です。そこで頼りになるのが、コーヒー、緑茶、ココア、赤ワインなどの飲料です。食べ物と飲み物をうまく組み合わせ、楽しみながらポリフェノールを摂取して頂くと良いと思います。

また、ポリフェノール摂取のポイントは、こまめに体に入れることです。ポリフェノールの抗酸化作用は摂取後数時間で失われていきますので、1日3回の食事の他に、10時頃や15時頃に一息つく時間を設け、コーヒーやお茶を飲むようにするのもお勧めです。

さらに、様々な食品から多様な種類のポリフェノールを摂取することも大切です。どんな食品でも、1種類に偏って摂ることは体に良くありませんし、アルコールやカフェイン、砂糖の過剰摂取による健康リスクも心配です。摂り方には十分気を付けるようにして下さい。



## 寝具の湿気対策で快眠

快適な環境で眠りにつくには寝具の手入れが大切です。



マットレスなど寝具全般にとって、一番の大敵は湿気です。湿気が多い環境だと、マットレスの表面にカビが発生しやすく、ダニも繁殖しやすくなります。

寝室は定期的に換気し、マットレスの配置に気を付ける必要があります。長期間使用すると、体重のかかりやすい腰の部分が沈むなど変形し、耐用年数にも影響します。マットレスの向きを定期的に入れ替えて負荷を分散させることが大切です。頭側と足側を入れ替えるほか、両面を使用出来るものであれば、表裏をひっくり返すことも効果的です。年に数回程度を目安にするといいと思います。

マットレスは構造が様々で丸洗い出来ないことが多いので、湿気対策としてベッドパッドやシーツの使用も有効です。睡眠中にコップ1杯くらいの汗をかくとされているので、ベッドパッドやシーツを敷いておけば、マットレスに直接汗が染みるのを防ぐことが出来ます。

就寝時の環境は睡眠の質に大きく影響します。マットレス・ベッドパッド・シーツ・かけ布団・枕カバーなど、こまめな手入れを心がけることが大切です。

## ＜今週のオススメレシピ＞

### ブロッコリーのパワーアップみそ汁★>

【材料(2人分)】

ブロッコリー(0.5個) 鶏むね肉(0.5枚)

だし汁(400ml) みそ(大さじ2)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。鶏肉は皮を取り、一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①を入れる。火が通ったら、みそを溶き入れひと煮立ちさせたら出来上がり！

