

vol.10
2018
Autumn

アレア
de
食育



Anti-Aging
秋の味覚で脳の
アンチエイジング



秋の味覚で脳のアンチエイジング

前回からお届けしている「二十四節気」をテーマにした食育。今回も、これから迎える二十四節気の暦や、旬を迎える美味しい食材をご紹介します。また、秋の味覚で叶う“脳の若返り”にも注目。身近な秋の食材で、ぜひ脳からアンチエイジングしていきましょう！

Anti-Aging



アデア
Food and Nutrition Education
食育

暑さも和らぎ涼風を感じる爽やかな季節へ

季節を知るよりどこかとして古くから親しまれ、いまでも季節の節目を示す言葉として使われている「二十四節気」。太陽の動きをもとに一年を二十四に区切ったもので、それぞれに天候や生き物の様子などを表す名が付けられています。これから迎える秋は、二十四節気のうち「秋分」「寒露」「霜降」にあたる季節。「秋分」は九月二十三日頃から十五日間で、暑さも落ち着き涼し

秋に旬を迎える色とりどりの食材たち

二十四節気が巡れば旬の食材も移り変わります。これからの季節に旬を迎える食材といえば「きのこ」「さんま」「栗」などがありますね。他にも、野菜・果物なら「さつまいも」「りんご」「柿」などが、魚なら「鮭」「ほっけ」「銀鱈」などが旬です。それから忘れてはならないのがお米。秋は新米の季節でもあり、ピカピカの美味しいお米が多く出回り

い風を感じる日が多くなります。秋の七草が咲き揃う時季でもありますね。「寒露」は十月八日頃からの十五日間で、いよいよ秋本番といった頃。山の木々も紅葉の支度を始めます。「霜降」は十月二十三日頃からの十五日間で、山間部や北国では霜が降り始める頃。野の花の数もだんだんと減り、山は美しく紅や黄色に染まっています。

色とりどりの食材たち

ます。このように、秋は本当に美味しい食べ物がいっぱいの、まさに食の季節。食欲の秋とはよく言ったものです。旬の食べ物は、美味しいだけでなく栄養価も豊富で、さらに価格がお手頃になるのもうれしいところ。ぜひ外食でも毎日の食卓でも、季節の食べ物を積極的に取り入れて秋の食をいっぱい満喫しましょう。

監修／保健学博士 山本 初子
日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学院家政学研究所食物栄養専攻修士課程修了、学習院女子短期大学家庭生活科をはじめとして、多くの大学・短期大学・専門学校の非常勤講師等を経て、実践女子短期大学教授、桐生大学医療保健学部栄養学科教授を歴任。2000年保健学博士号取得。花の集い・健康コンシェルジュの会会員、IFF公認プラクティショナー、管理栄養士

Column

健康運動指導士からの美活レッスン

脳からつくるキレイな身体。

脳を上手に使うことで、いつものストレッチがより効果的な「エロンゲイト」に！脳で身体をコントロールして、理想の身体をつくりましょう。

皆さん、普段ストレッチはしていますか？健康のためにしているという方も多いことと思います。普段からストレッチをしている方も、とくにしていない…という方も、この秋からはぜひ美容と健康のために「エロンゲイト(Elongate)」を習慣にしてみませんか？

エロンゲイトは、ストレッチと似ていますが厳密には少し違います。ストレッチは、筋肉を物理的に伸ばしますね。これに対しエロンゲイトは、筋肉が“長くなる”ことを頭でイメージします。もちろん、頭でイメージしながら体も伸ばすのですが、あくまでも主役は“脳”。脳で自分の筋肉が長くなることを意識しながら身体を動かすことで、その効果をより高めることができるのです。

難しいように聞こえますが、そんなことはありません。いつでもどこでも、気軽に実践することができます。たとえば、家で寛いでいる時やベッドに入った後でもOK。寝ながら身体をグーッと心地よいように伸ばし、頭の中で自分の筋肉が長くなっていることをイメージします。この時呼吸は止めたりせず、リラックスして行ってください。また、仕事などで椅子に座っている時でもOK。頭が椅子と垂直方向に引っ張られているようなイメージで背筋をスッと真っすぐにし、脳で意識しながら身体を伸ばします。

コツは、自分の身体や筋肉を“脳でコントロールする感覚”を覚えること。人間の身体は、脳の使い方や意識の持ち方によって、いくらでも変えることができるのです。

ぜひこの秋からは、脳で自分の身体をコントロールし、より理想に近い健康で美しい身体をつくらせていきましょう！

健康運動指導士 湊 真里

東京女子体育大学卒業、1988年 健康運動指導士資格修得、2000年 フェルアンクワイスマソッド国際ライセンス取得、大学卒業後より有酸素運動時の質の良い動きについて研究。身体調整体操として集大成させ、本体操を創始。現在、指導者の養成に力を入れている。また、保健センターなどで健康教育の講師多数。花の集い健康コンシェルジュの会 会長。

脂肪酸に分類され、不安定な構造をしているため熱や空気により変性しやすい性質があります。分かりやすく言うところには、すくすく言ってしまうと、高温の油で調理する炒め物や揚げ物などでは変化が起こりやすいとされています。ちなみに、同じく脳に良いとされる血液サラサラ効果などでも知られる「EPA」

「DHA」も魚には多く含まれますが、これらも必須脂肪酸で、アラキドン酸とともに摂取すると脳の若返りなどに効果的であることが分かっています。いずれも加熱や酸化に弱い成分です。

アラキドン酸やEPA・DHAの効果をしっかり得るためには、ぜひ熱を通さずお刺身でいただきます。もちろん、お寿司やカルパッチョ、たたきなどでもOK。ぜひお魚を召し上げの際の参考にしてください。



Anti-Aging

秋の味覚・さんまで脳のアンチエイジング!?

秋に旬を迎える食材の代表格、さんま。秋といえばさんま、と言っているほど馴染みですね。今回注目したいのは、そんなさんまをはじめ魚やお肉などに含まれていることが多い「アラキドン酸」。アラキドン酸は、体内でほとんど作られないため食事から摂取する必要があります。「必須脂肪酸」のひとつです。このアラキドン酸がなぜ注目なのかというと、記憶力の向上や認知症の予防・改善に良いとして最近さまざまなところで取り上げられているのです。脳への効果が注

脳への効果をしっかりと得るなら「お刺身」

脳への効果が期待できるアラキドン酸についてお話しましたが、アラキドン酸摂取のために魚をいただく際、覚えておきたいことがあります。それは「食べ方(調理法)」です。

最もおすすめなのはお刺身でいただくこと。その理由については、先ほど、アラキドン酸は必須脂肪酸のひとつをご紹介しました。必須脂肪酸は構造的に不飽和

とみてくださね。