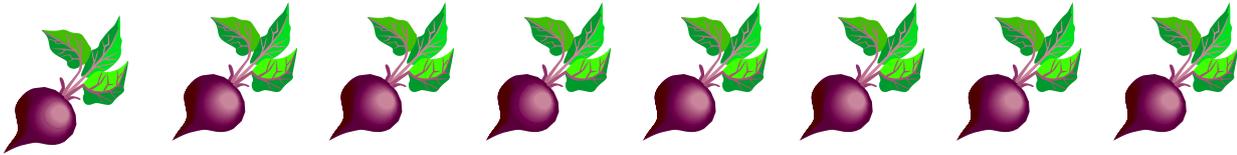


食べて 治す!

江古田げんき倶楽部 第2号



「健康」や「食」に関心が深まってきています。
「医者いらず」で健康に過ごすために私たちの食生活をもう一度見直してみませんか。

- ★ より健康な生活を送るために
- ★ 治療中で食事制限の必要な方に
- ★ 介護食を作っている方に

3つの視点から参考になりそうな図書を集めましたので是非ご覧ください。

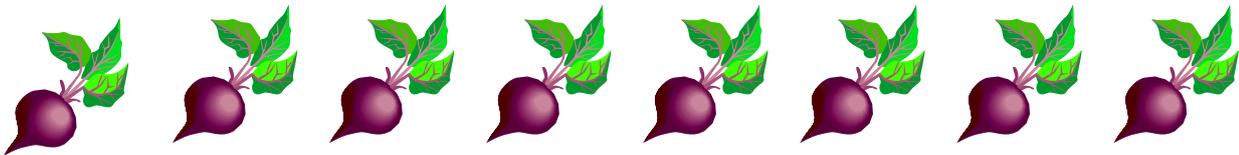
展示のご案内

展示場所： 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間： 2011年8月27日（土）～10月27日（木）

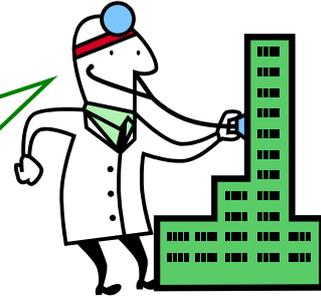
お問い合わせ先：江古田図書館

中野区江古田2-1-11 ☎03-3319-9301



免疫力のはなし

免疫力は加齢と共に低下します。食生活・生活習慣を整え元気に過ごしましょう！



◎ 免疫力って何ですか？

免疫力とは細菌やウイルスなどの外敵と戦い、侵入を防いで私たちの体を守ってくれる「防御システム」です。さまざまな外敵から自分の体を自分で守る力です。なかでも白血球の免疫細胞と腸が免疫力活性化のかぎを握っています。

◎ 免疫力が活性化するとどうなりますか？

例えば風邪ウイルスの侵入を防いでくれますし、かかっても症状は軽くてすみます。又、生活習慣病やガンなどにかかるリスクを減らしてくれるのも免疫力です。そして一度体内に侵入した外敵が再び体内で病気を起こさないように記憶する働きや、ストレスや疲労に対して防御する働きもしてくれ、私たちの健康を支えてくれます。

◎ 免疫力を高めるにはどうしたらいいですか？

食生活、生活習慣の改善が一番です。まず必要なさまざまな栄養分を食事からとること。その上で散歩などの軽い運動、入浴、十分な睡眠、笑顔などが免疫力アップにつながります。

◎ 免疫力を高める食べ方ってありますか？

- ① 栄養バランスのよい食事をとりましょう。
必要な栄養素がとれて始めて、免疫力を高める食材が有効に効くようになります。
- ② 食事は決まった時間にとりましょう。
体内時計がきちんと働くようになり、免疫力の調整をする自立神経の働きも整います。
- ③ 楽しく食事をしましょう。
ストレスを感じずに食べることで免疫細胞を活性化し胃腸の働きが活発になります。
- ④ 食べ物はよく噛んで
唾液には細菌の繁殖を抑える免疫効果や、消化を助ける効果があります。

参考「免疫力が上がる食べ合わせ」 星野泰三／監修
「免疫力が上がる食べ方」 浜内千波／著

健康豆知識

コレステロールの ~はなし~

コレステロールはすべての生き物が持っている脂肪の一種です。増えすぎると心筋梗塞や動脈硬化の原因になり、体によくないというイメージのコレステロールですが、脂質はたんぱく質・糖質と並ぶ三大栄養素のひとつで私たちの体に必要なものです。

本来、肝臓が血液中のコレステロールの量を調節しているはずですが、にもかかわらずコレステロールが多くなりすぎてしまうのはコレステロールの原料である糖分や脂肪分をとりすぎてしまうことと深く関係しています。



大切なのは「必要以上にとりすぎないこと」



メタボリックシンドロームの ~はなし~

おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質代謝異常のうち2つ以上を併せ持った状態をメタボリック症候群といいます。

まだ病気と診断されない予備軍であっても、併せ持つことで急速に動脈硬化が進行します。

原因は食べすぎや運動不足などの生活習慣によるものです。

厚生労働省による総コレステロール値の年齢別推移調査をみると男性は30歳を、女性は50歳を超えるころから急に高くなることが分かっています。

検査の数値が気になったら、そしてメタボかなと思ったらまずは食事と適度な運動で体重を少しずつ減らしてみましょ。

体重を減らすことで血圧・血糖値・中性脂肪など、殆どの数値は正常値へと近づきます。

大豆製品、青い野菜と青魚、きのこ類はメタボの人には是非とっていただきたい食品です。

青魚には血液の流れをよくするEPAやDHAが含まれていますし、きのこ類にも血液をサラサラにする作用があります。

アンチエイジングの ~はなし~

最近よく聞かれるアンチエイジングとは「抗老化」、「抗加齢」のことです。

老いに向けて時計の針をゆっくりにする為に、くるみ、大豆、ごま、アーモンド、ピーナッツなど植物油が含まれているものを意識的にとるようにしましょう。

コレステロール値を下げるだけでなく動脈硬化予防や冷え性の改善にも効果があります。



おすすめ展示図書

病気になるない生き方 1・2 新谷 弘実／著

医学が進歩しているのに、病人が増えるのはなぜでしょう？
元気な100歳になる方法、「よく噛む」「腹八分目」が健康に良い理由など、全米ナンバーワンの医師が教える、太く、長く生きる健康法。人間の体は本来、病気になるないようにできているそうです。楽しみながら健康に良い食生活を送るために、自分の体の許容範囲を知り、健康に良い生活習慣を無理なく身につける方法がたくさん盛り込まれています。



ハッピー介護食 村上 祥子／著

介護食というと細かく刻んだり、柔らかく煮る、喉ごしがいいようトロみをつけるという工夫に目がいきがちですが、噛むこと、飲み込みやすさということだけでなく、やはり目で見て楽しむことも大事に食事を考えたいものです。この本は旬の食材を使い、季節を感じられるようにということに重点をおきながら食べやすさの工夫がされた料理が紹介されています。

召し上がる方だけでなく、介護なさる方にとっても、作ることが楽しくなるようなそんな一冊です。

薬膳の基本 辰巳洋／著



薬膳は健康を保つためや病気の予防、改善、治療を目的とする食事で、医食同源の考え方がもとになっています。

表現の難しさから理解しにくい面もありますが、「おばあちゃんの知恵袋」のようなものも多く含まれていて普段の生活に生かせることも沢山あります。

身近にある材料を選び、「季節に合わせた薬膳」、「体の不調を整える薬膳」、「病気の治療の手助けになる薬膳」と3つに分けて紹介しています。

テーマ展示図書リスト

【より健康な生活を送るために】



書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料コード
「病気予防」百科		日本医療企画	2007	498.3/ビ	60259601-3
病気にならない体をつくる免疫力	阿保 徹	三笠書房	2011	498.5/ア	60258635-8
病気・症状別クスリになる食材事典	池本 真二	土屋書店	2009	498.5/イ	60249785-7
免疫力を高める！おいしいレシピ	石原 結實	成美堂出版	2011	498.5/イ	60259605-0
病気にならない食べ物事典	帯津 良一	PHP研究所	2010	498.5/オ	60255823-7
病気にならない食事法	周東 寛	講談社	2007	498.5/シ	60228254-0
新ビジュアル食品成分表		大修館書店	2011	498.5/シ	60259595-6
自分で治す健康大百科		主婦の友社	2010	498.5/ジ	60259592-9
薬膳の基本	辰巳 洋	緑書房	2008	498.5/タ	60239195-6
野菜の力をいかす和食薬膳レシピ	武鈴子	家の光協会	2009	498.5/タ	60251488-7
百科クスリになる食べ物		主婦と生活社	2008	498.5/ヒ	60244368-7
メタボが気になる人の健康ごはん		オレンジページ	2008	498.5/メ	60239958-9
骨を強くするおいしいレシピ	小田 真規子	主婦の友社	2008	498.6/オ	60241937-8

【食事制限のある方に】



書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料コード
改訂版血糖値を下げる特効 BOOK		主婦と生活社	2008	493.1/ケ	60241308-9
糖尿病の食事術		主婦と生活社	2010	493.1/ト	60255478-4
コレステロール・中性脂肪対策の食事術		主婦と生活社	2011	493.2/コ	60259594-7
高血圧の食事術		主婦と生活社	2010	493.2/コ	60259593-8
痛風・高尿酸血症を治すおいしいバランス献立		主婦と生活社	2006	493.6/ツ	60214861-3

【介護食を作っていっしょやる方に】



書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料コード
介護食ハンドブック		医歯薬出版	2010	498.5/カ	60259603-1
10分でできるかんたん介護食メニュー		主婦の友社	2006	498.5/ジ	60218538-6
ハッピー介護食	村上 祥子	中央法規	2009	498.5/ム	60249624-1
介護しながら作る介護食	横田 節子	日本経済新聞社	2005	498.5/ヨ	60200042-7

「食べて治す！」 詳しく調べるための方法

【 情報検索のキーワード 】

手がかりとなるキーワード

食と健康 食べて治す 食事療法 免疫力 メタボ 健康診断 コレステロール
食事バランス 薬膳 中性脂肪 マクロビオティック デトックス

【図書資料を調べる】

- ◆ 中野区立図書館のホームページや利用者開放端末（OPAC）で調べることができます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

- ◆ 東京都公立図書館横断検索 <http://metro.tokyo.opac.jp/>
東京都内の公立図書館の蔵書について調べることができます。
- ◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC <http://opac.ndl.go.jp/index.html>
国立国会図書館の資料を検索することができます。

【雑誌記事索引で調べる】

- ◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC <http://opac.ndl.go.jp/index.html>
国立国会図書館所蔵雑誌の記事を検索することができます。

【新聞記事を調べる】

- ◆ 新聞縮刷版
朝日新聞、読売新聞、毎日新聞、日本経済新聞の縮刷版があります。

【オンラインデータベースで調べる】

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文などの検索

◎上記については中野区立中央図書館参考室において調べもののお手伝いをします。

関連機関のホームページで調べる

- ◆ 中野区ホームページ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

< 健康・医療 >

- ・食事バランスガイドで食生活チェック

- ◆ 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

< 健康 >

- ・生活習慣病を知ろう！
- ・メタボリックシンドロームについて

- ◆ 農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/>

< 健やかな食生活のために >

- ・健康な毎日を過ごすために ～食生活 Q&A～

- ◆ 社団法人 日本栄養士会 <http://www.dietitian.or.jp/>

- ・栄養のバランスと健康
- ・メタボリックシンドロームの知識

- ◆ 健康・体力づくり事業財団 健康ネット <http://www.health-net.or.jp/>

- ・健康体力づくりのための知識
(血圧・コレステロールについて、糖尿病や高齢者の食生活について詳しく紹介しています。)
- ・食生活診断
(あなたの現在の食生活の問題点を7つの視点からグラフで表示してくれます。)

- ◆ 社団法人 日本健康倶楽部 <http://www.kenkou-club.or.jp/>

- ・健康チェック 健康サポート
- ・健康診断結果の見かた

江古田図書館 TOPICS

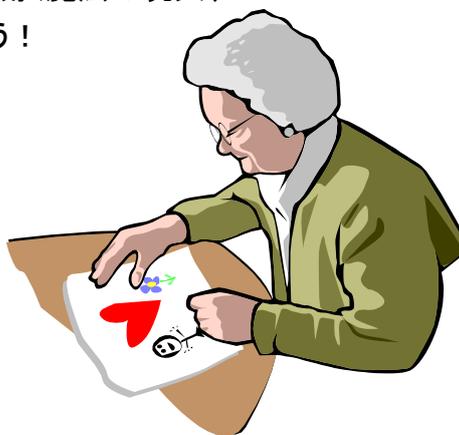
「食」と「健康」への関心が深まってきています。「健康」や「食」に対する意識が高まってきたことはいいことですが一方、偏った情報にふりまわされてしまったり、好きなものしか食べない子、野菜嫌いの子がふえているなど気がかりなことも耳にします。

健康を保つために大切な食事です。バランスよく、楽しくを心がけてほしいと願っています。

ところで、下の表の**マゴワ(ハ)ヤサシイ**という言葉をご存知ですか？

食物繊維やミネラル、ビタミンが豊富なこれらの食品は日本人が昔から親しんできたものだけにどれも優れたものばかりです。健康への扉を開く魔法の呪文、「マゴワヤサシイ」をバランスよくとって健康を保ちましょう！

マ・・・豆	豆腐・納豆・そらまめ・ゆば等
ゴ・・・ゴマ	ピーナッツ・アーモンド・栗等
ワ・・・ワカメ	のり・昆布・ひじき等
ヤ・・・野菜	かぼちゃ・トマト・アスパラ等
サ・・・魚	エビ・タコ・貝類等
シ・・・椎茸	えのき・なめこ・シメジ等
イ・・・芋	里芋・じゃがいも・さつまいも等



クイズ

「マゴワヤサシイ」とは逆に噛みごたえがなく、カロリーが高く、生活習慣病になりがちな料理・食品として「**オカアサンハヤスメ**」と言われているものがあります。

さて、どんな料理でしょう？ 子どもにも大人気ですよ。

(答えは下にあります)

お知らせ

中野区の図書館では、今年度より各館ごとにテーマに沿ってパスファインダーを作成し、本の展示を行っています。パスファインダーはある事柄について調べる時に役立つツールを紹介したもので「情報の道しるべ」と言われています。

今後の予定

肩こり・腰痛

冷え症

アレルギー

答え オ＝オムレツ カ＝カレーライス ア＝アイスクリーム サン＝サンドイッチ
ハ＝ハンバーグ ヤ＝ヤキソバ ス＝スパゲティ メ＝目玉焼き