



ココロとカラダのヘルシーライフ Vol.5

ありうむ俱楽部NEWS

<http://www.polestarinc.jp/club/>

ひと粒にたくさんの健康を詰めて、アリウムエクセラは北海道からお届けしています。

2011年
8月号

「ありうむ俱楽部 NEWS」では、身体のしくみや栄養成分の働きなど健康づくりに関する情報を中心にわかりやすく紹介いたします。健康は“調和のとれた食事”と“適切な運動”と“十分な休養”によって支えられます。生活のリズムを大切にして、健康で楽しい毎日をお過ごしください。

■シリーズ『野菜・野草の花』8月は「にらの花」です。

監修 株北海道バイオインダストリー 主任研究員 斎藤昭彦



ニラの花

ニラの原産は東南アジア、中国など諸説ありますが、日本に渡ったのは古く古事記、万葉集にも登場しています。呼び名は多く、現在の名前は正倉院文書の『みら（彌良』とう記載からきたとも言われています。ニラはネギ属で行者ニンニク、タマネギ、ニンニクなどと同じ強い匂いの成分アリシンを含んだ健康野菜として知られ、ニラ玉、レバニラなど庶民にはなじみ深い食材です。この夏を乗り切る健康増進にお役立てください。

花は、食品としての強力パワーとは裏腹に「可憐な白い花」をてっぺんにいっぱいつけます。

続・夏の危険

昨年の「6月から8月の日本の気温は観測の歴史 113年間で最も暑い夏」でした。ところが、米スタンフォード大学のノア・ディフェンバウ教授は「今世紀半ばまでには比較的涼しい夏でさえ、2010年までに記録した一番暑かった夏よりも暑くなる」と発表。前回号で夏には「血管性の脳梗塞」が多いと紹介したばかりですが、今年も熊谷市では6月24日に最高気温が 39.8 度まで上がり、6月の国内最高を記録するなど危険が迫っています。これは世界的な現象で昨年はロシア、アフリカでも軒並み国内最高気温を記録、今年もヨーロッパなど記録的に暑いと報道されています。ここまでくると“身体を冷やす”方法を何か考えないと熱中症は避けられないかもしれません。

食べて身体を冷やす



今年6月27日フランス各地で40度を記録するなど、ヨーロッパも猛暑に襲われています。写真はフランス南東部リヨン市の中心街で暑さに耐えられず噴水に飛び込んでいる若者たちです。下の写真はおなじみ熊谷市名物“あついぞ熊谷”的温度計(手動で温度表示)。とにかく今年は涼む方法にあの手この手が必要なようです。

食品には、身体を冷やすもの、温めるものがあります。夏野菜の代表格トマトやキュウリは身体を冷やす野菜です。「体を冷やす」ことは健康上良くないとされていますが、それは程度問題です。ここまで暑いと冷え性や免疫機能に不安を持っている方以外は夏バテや熱中症のほうがずっと怖いので何とか上手に活用したいものです。それには、まず食品を知ることが大切です。



身体を冷やす食べ物と料理

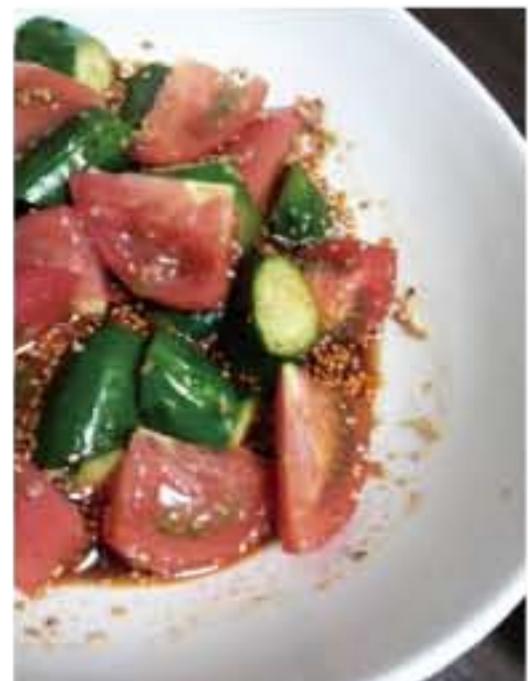


身体を冷やす食べ物には一般的に白、青、緑、紫色のものが多いと言われています。また、分類は文献によって若干の差異がありますので右の表は参考としてご覧ください。

身体を冷やす食べ物

野菜	アスパラガス、キュウリ、ホウレンソウ、レタス、ゴーヤ、セロリ、ダイコン、トマト、ナス他
果物	柿、スイカ、ナシ、バナナ、ミカン、パイナップル、レモン他
穀物	大麦、小麦粉、豆腐他
魚介	アサリ、ウニ、カニ、カキ、サケ、タコ、昆布、ノリ、ヒジキ他

冷やしたトマトやキュウリをそのままいただくのも清涼感が漂いますね。けれどキュウリにはビタミンCを分解する酵素が含まれていますので、その酵素の働きを止める酢の物などにして召し上がってください。では、そのキュウリを使って身体を冷やす食べ物を組み合わせたメニューを1品紹介します。



「キュウリとトマトのピリ辛サラダ」

キュウリは4センチ位にまわし切り。トマトは6~8糖分にきります。あとはタレ(刻みニンニク、おろし生姜、砂糖、白ゴマ、ラー油、ごま油、酢が各大さじ1杯、醤油大さじ4杯)について、一時間程度冷蔵庫で冷やせばできあがり。

とっても簡単なクールクッキングです。一度お試しください。ただ身体を冷やしすぎると免疫力が低下しますので、体調を考えながら、反対に身体の中から温めるネギ類の食品なども取り入れ、1日のメニューを考えましょう。

免疫力低下も「夏の危険」

体温	免疫力
36.5°C~37.0°C	免疫システムが効率よく働いている ※健康体(病気にかかりにくい状態)
36.0°C~36.4°C	免疫システムが低下している ※身体が疲れやすくなっている
35.5°C~35.9°C	免疫システムに乱れが生じている ※体調不良のリスクが高まっている
35.0°C~35.4°C	免疫システムが正常に機能していない ※病気にかかりやすい状態
35.0°C未満	免疫システムが正常に機能していない ※低体温。がん細胞の働きが活発になる

節電といつても職場やデパートでは、やはり冷房が入ります。冷え性や免疫不全の方はくれぐれも“直接冷風にあたらない”よう注意が必要です。いくら室内の設定温度を上げても送風口から出るのは冷風ですので、すぐに体温が失われて行きます。

体温が1度下がると“免疫力は30%下がる”と言われていますので要注意。体温と免疫力の関係では下表の通りでするので目安にしてください。ただし体温には個人差があります。ガン細胞は健康な人でも1日5000個程度できることがわかっています。普通は免疫細胞が死滅させますが、体温が1度下がり免疫力が30%低下すると、1日1500個近くのガン細胞が増殖する危険性があります気になる方は是非中から温める食事にネギ類を増やしてみてはいかがでしょう。そしてアリウムエクセラをご家族の健康管理にお役立てください。

栄養機能食品 アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きてています。



アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

タマネギ健康成分の2つの特許

抗酸化成分DPTS(ジプロピルトリスルフィド)の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』(特許第3725079号)
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』(特許第4139677号)

機能性複合素材の新・相乗効果



■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。
■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コール
センター

0120-933-695

月~金の平日のみ受付 10:00~18:00
※土・日・祝日はお休みとなります

ホームページ
ページ

FAX 011-816-7292

発行：株式会社ポーラスターインク