

# 健康生活 あんないけビ

## 辛みは、 味ではない!?

### 辛みは刺激 食べ過ぎ注意 ワサビの辛さには水、唐辛子には牛乳を



暑い季節になると辛い物が食べたくなる方多いと思います。辛みには、胃液の分泌

甘味や苦味、塩味、酸味、旨(うま)味—この5つの味は、味を感じる器官の舌の味蕾(みらい)で感じ取ります。しかし味蕾は「辛み」を感じ取る事ができません。辛みは熱や痛みを感じる知覚神経で感じ取ります。厳密に言うところ、辛みは、味覚(味)というよりは「刺激」と考えた方がよいでしょう。

や発汗を促す作用があります。このため辛い物を食べると食欲が増し、発汗によって体がさわやかになります。とはいえ、辛みは刺激なので習慣的に食べていると、徐々に知覚神経が辛みを感じにくくなります。同時に辛い物を大量に摂取すると、喉や胃の粘膜を損傷する恐れがあります。辛い物を食べる時はこの2つの点に注意しましょう。

辛みによる刺激は、大きく分けて2種類あります。唐辛子に代表される、口の中が熱くなったり痛くなったりするタイプ(ホット系)とワサビやマスタードのように鼻の粘膜を刺激するタイプ(シャープ系)です。

辛い物を食べた時、ほとんどの方は、水を飲んで辛さを和らげるとしています。シャープ系の辛さの場合は水で辛味が抑えられます。しかし、ホット系の辛さの場合は、水では余り辛さを抑えることができません。そこには辛味が水溶性(水に溶ける性質)があるかどうかという違いがあります。ではホット系の場合はどうするかというと、牛乳など乳製品を摂ることで辛味を抑えます。これは辛味成分と知覚神経の接触を乳製品のたんぱく質が防ぐので辛味を感じにくくなるためです。

(1面からつづき)

なる可能性が高い状態を言います。骨粗しょう症はロコモティブシンドロームの大きな原因の一つと言われています。ロコモにならないようにするのが重要で、と学会では呼びかけています。

ロコモであるかどうか、どうやって見つければよいかというと、7つのチェック項目があります。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたりする③階段を上るのに手すりが必要④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤15分くらい続けて歩けない⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難⑦掃除機使用、布団

の上げ下ろしなどのやや重い仕事で困難—の7項目です。少し大げさかもしれませんが、一つでも当てはまればロコモの可能性があります。

学会で提唱しているロコモを防ぐトレーニングは片脚立ちとスクワットです。片脚立ちは目を開けて行いますが、転ばないようにテーブルに手をついてもよいです。左右1分間くらい、1日3回程度やるようにします。スクワットは、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下し、膝は曲がっても90度を超えないようにします。安全のために何かにつかまってやってもよいです。椅子やソファの前で行

#### 最近

#### よく聞く言葉

テレビ番組の影響もあってか、ここ数年「アカモク」という食材が人気を集めています。

アカモクは昆布やワカメ、ひじき—などと同じ海藻の仲間です。日本全国の沿岸、特に浅瀬に生息する海藻で秋田ではギバサ、山形ではギンバソウ、新潟ではナガモ、富山ではナガラモ、島根ではハナタレなどと呼ばれ、古くから食されています。

アカモクが注目される理由

は、何といっても豊富な栄養にあります。ワカメと比較した場合、アカモクは5倍以上の鉄を含み、更にカルシウムは1.2倍、カリウムも1.6倍多く含まれています。

アカモクを茹でると独特の

## アカモク

粘りが出ますが、このネバネバは「フコイダン」という成分でできています。水溶性の食物繊維で、腸内環境を改善、免疫細胞を活性化させる性質があります。このためフコイダンの摂取には、花粉症の症状

うようにしてください。深呼吸するペースで5、6回繰り返し、1日3回程度行います。骨粗しょう症は古い骨が壊され、新しい骨が作られる骨の新陳代謝のバランスが崩れることによって引き起こされます。予防、治療は食生活、運動、環境が重要な柱です。カルシウム、ビタミンD、Kなどの栄養を含む食事、歩くなどの適度な運動、転倒予防の住環境づくりに取り組むことが大事です。また、必要に応じた薬物療法により、骨粗しょう症の進行と骨折リスクを抑えることができます。これらを実践し、健康寿命を延ばしましょう。

緩和や抗がん作用、免疫力アップなどが期待できます。

またフコイダンには「フコキサンチン」という色素が含まれており、脂肪を減少させる効果や血糖値を下げる効果などがあります。これによってメタボリックシンドロームや糖尿病などといった生活習慣病予防にも役立つと考えられています。

アカモクは、とろみとシャキシャキとした食感が魅力で味にくせがありません。みそ汁に入れたり、ポン酢しようにゆで食べたり、様々な料理に活用することができます。