



高菜

たかな

主な栄養素

・エネルギー	… 21 kcal	・ビタミンK	… 120 μg
・カロテン	… 2300 μg	・ビタミンB1	… 0.06 mg
・カリウム	… 300 mg	・ビタミンB2	… 0.10 mg
・カルシウム	… 87 mg	・ビタミンB6	… 0.16 mg
・鉄	… 1.7 mg	・ビタミンC	… 69 mg
・ビタミンE	… 0.8 mg	・食物繊維	… 2.5 g

高菜といえば、塩漬で発酵させた高菜漬けが有名ですが、他の青菜のように生の葉を茹でたり炒めたりしても美味しく食べることができます。漬物には葉が十分に成長した厚みのあるものが適していますが、その他の料理には、大き過ぎずやわらかい葉のものが使いやすいとおすすめします。

【調理の秘訣】

高菜はアブラナ科のカラシナの一種で、原産地は中央アジアとされています。日本には平安時代以前に中国から伝わったといわれる歴史の古い野菜です。西日本、特に九州が主な産地で、三池高菜、阿蘇高菜、かつお菜、赤大葉高菜、雲仙こぶ高菜など地域ごとに特色のある品種が栽培されています。栄養価の高い緑黄色野菜で、抗酸化ビタミンといわれるβカロテン、ビタミンC、Eも揃って含むため、相乗効果で生活習慣病の予防に役立ちます。葉にはピリッとした辛みがありますが、これは辛子や山葵にも含まれるアリルイソチオシアネートという成分。抗菌や食欲増進に加え、血栓をできにくくしたり、がんを予防したりする効果があると考えられています。この他、貧血予防に有効な鉄や葉酸、健康な骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムなどのミネラルや、食物繊維も豊富に含んでいます。

主な働き	抗酸化作用…老化防止	がん予防
	コレステロール値の上昇抑制	高脂血症予防
	血液浄化作用	心筋梗塞予防
		血栓予防

【栄養と働き】

主な栄養素 (100g中)

・エネルギー	… 85 kcal
・たんぱく質	… 17.6 g
・脂質	… 1.0 g
・亜鉛	… 1.2 mg
・ビタミンB2	… 0.03 mg
・ナイアシン	… 3.5 mg



槍烏賊

やりいか

主な働き	高たんぱく低カロリー…ダイエット
	血行促進…貧血、狭心症予防
	血圧の正常化…高血圧症改善

【栄養と働き】

ヤリイカは身がやわらかく、あっさりした中にも甘みがある上品な味わいが特徴です。寿司ネタや刺身はもちろん、天ぷら、煮物、炒め物と和洋中を問わずさまざまな料理に活用できます。イカの鮮度を見分けるパロメーターの一つは体の色。獲れてまもなくは透明感が強く、時間が経つと茶褐色に変わり、その後は次第に乳白色になっていきます。その他にも、目が黒々として、吸盤に吸着力が残っているものが新鮮です。

【調理の秘訣】

イカの種類には、甲(貝殻)のある甲イカ類と、甲の代わりに薄い軟骨を持つ筒イカ類があります。ヤリイカは、スルメイカやケンサイイカなどと同じ筒イカ類の仲間。夏の旬のスルメイカに対し、寒い時期が美味しい冬のイカです。槍の穂先に似ていることからこの名がつけましたが、透明感があるので「ミズイカ」や、笹のような形から「ササイカ」などとも呼ばれます。栄養的には、良質なたんぱく質を含み、脂質の少ない低カロリーの食材です。成分としてのコレステロールは多めですが、血中コレステロール値を下げ、血圧を正常に保つタウリンも豊富。血行を良くし、新陳代謝を促すナイアシンも含んでいます。

旬 食材一覧

1月 2月

- 旬 野菜・果実
 - 無(かぶ)
 - 小松菜
 - 大根
 - 白菜
 - 高菜
 - 水菜
 - ユリ根
 - 牛蒡(ごぼう)
 - 芽キャベツ
- 旬 芋・茸
 - 里芋
 - 山芋
 - 菊芋
 - 柚子(ゆず)
 - りんご
- 旬 魚介・海藻
 - 金目鯛
 - 甘鯛
 - 蟹
 - 槍烏賊 やりいか
 - 鱈(たら)
 - 鱈(ぶり)
 - ほっけ
 - 針魚(さより)
 - 牡蠣(かき)
 - 帆立貝

旬の食卓

睦月 & 如月 編

【調理の秘訣】
でんぶんが少なくクセがないので生でも食べることができます。火を通さずにサラダや和え物、漬物などにするとシャキシャキした瑞々しい食感が楽しめます。しっかりと加熱するとホクホクした食感になります。

【栄養と働き】
血糖値の上昇を抑制…糖尿病予防
腸の働きを活発化…便秘解消
腸内の有害物質を排出…大腸がん予防

菊芋は北アメリカ原産の多年草で、生姜に似た根茎を食用にします。日本にはヨーロッパを経由して幕末頃に伝わりました。菊に似た花を咲かせ、根は芋に似ていたことが名前の由来とされています。「芋」の名が付いてはいますが、ゴボウや春菊などと同じキク科の植物で、じゃが芋やさつまいもなどの他の芋類に多く含まれているでんぶんの含有量は少なめ。そのためカロリーが低く、ダイエットにもおすすめの野菜です。近年、菊芋にはイヌリンという成分が豊富に含まれていることがわかり注目を集めています。イヌリンは水溶性食物繊維の一種で、体内で分解されるとオリゴ糖に変化し、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きをします。また、糖の吸収を抑制して血糖値の上昇を抑える働きもあり、糖尿病予防効果が期待されています。体に有用なビタミンやミネラル類も豊富に含んでおり、寒いこの時期にぜひ活用したい野菜です。

主な栄養素 (100g中)

・エネルギー	… 35 kcal	・ビタミンB2	… 0.04 mg
・たんぱく質	… 1.9 g	・ビタミンC	… 10 mg
・炭水化物	… 14.7 g	・食物繊維	… 1.9 g
・カルシウム	… 14 mg		
・鉄	… 0.3 mg		
・ビタミンB1	… 0.08 mg		



ヤリイカと高菜と菊芋の塩麴炒め

材料(2人分)

旬 ヤリイカ(中)	… 1 ぱい
旬 高菜	… 100 g
旬 菊芋	… 80 g
椎茸	… 2 個
パプリカ	… 40 g
オリーブオイル	… 大きじ1
塩麴	… 大きじ1

作り方

- ヤリイカは軟骨とワタを除き、胴は輪切り、足は半分に分ける。
- 高菜はざく切りにする。
※大きな葉で茎が硬めの場合は、熱湯(分量外)で1分ほど湯がき、水にさらして絞ってから切る。
- 菊芋はよく洗って、芽や赤くなっている部分を取り除き、大きいものは半分にして5mm程度にスライスする。
- 椎茸、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、強火で椎茸、パプリカを入れて炒める。全体に油が回ったらヤリイカ、高菜の茎の部分、菊芋を入れてさらに炒める。
- ヤリイカの色が変わったら、高菜の葉の部分を入れて、手早く炒め合わせる。
- 高菜の葉がしんなりしてきたら塩麴を加え、さっと混ぜて味を馴染ませ、火を止める。
- 器に盛り付ける。

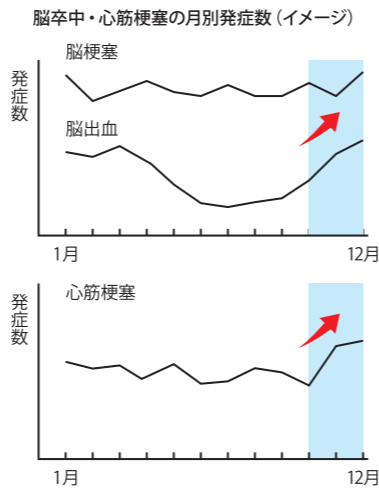
冬場の脳卒中・心筋梗塞を予防 ～寒さが血圧を高くする～

気温が低くなると、交感神経の働きが強くなり血管が縮み血圧が上昇します。圧力の高まった血管に血液を送り込むために、心臓には負担がかかります。このとき、動脈硬化などで心臓に栄養を運ぶ血管(冠動脈)が狭くなっていると、十分な血流が得られず心臓の筋肉が酸素不足になったり、血管の内側の壁が傷んで血栓(血の塊)が出来やすくなります。血栓が心臓の血管に詰まると「心筋梗塞(しんきんこうそく)」が起こります。脳の血管が詰まると脳梗塞(のうこうそく)、脳の血管が破れると脳出血(のうしゅっけつ)が起こります。

脳卒中も心筋梗塞も冬の初めに起こりやすい

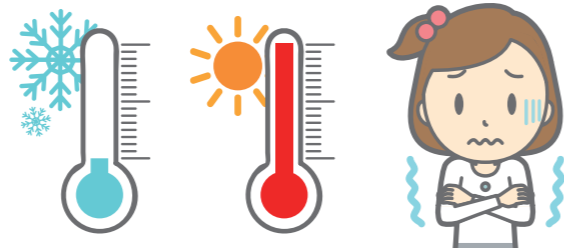
血圧が季節によって上がったり下がったりすることを、血圧の季節変動といいます。血圧が高いことで起こりやすい脳卒中や心筋梗塞などの発症も、季節変動の影響を受けます。血圧の上がりやすい冬の初めは、最も発症しやすい季節です。血圧や心臓に負担がかからないように、着るものや部屋の温度をこまめに調節し、できるだけ急激な血圧の変化が起こらないように工夫して過ごしましょう。

※脳梗塞は夏にも発症しやすいですが、脳出血や心筋梗塞の発症は寒くなり始めの11月から12月にかけて急激に増加します。また、脳梗塞・心筋梗塞は暖かくなりはじめにも発症が増加する傾向にあります。



用心は寒くなる前から!

- 急性心筋梗塞が発症しやすいのは・・・
- ・午前6時前後から午前10時頃までがピーク
 - ・日の気温差が10℃以上の変動がある日
 - ・5℃以下の寒冷時

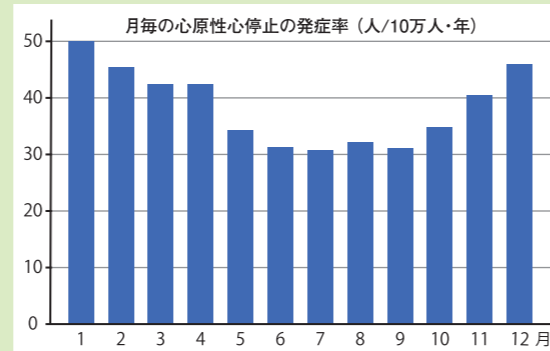


心筋梗塞 寒い時期は要注意

心筋梗塞は、心臓の血管(冠動脈)が閉塞するためにおこり、心臓の機能が急激に低下したり、重症の不整脈を合併することで突然死をきたす原因となります。これからますます寒い時期を迎えるにあたって、心筋梗塞の予防、特に寒冷地や震災地の仮設住宅での防寒対策が重要と考えられます。

寒さは心筋梗塞の大きな原因

冬に心筋梗塞が多い理由の一つとして、寒冷期の血圧の上昇、特に暖かい屋内から特に寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動があげられます。ヒートショックといわれるストレスが心臓の負担を増やし心筋梗塞を起こしやすくなります。また、寒さで心臓の血管(冠動脈)が過剰に収縮し血流不全に陥ることも心筋梗塞の一因である考えられています。



冬場の「脳卒中」を予防しよう

脳卒中というのは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など、脳の血管が原因で起こる疾患の総称で、血管が破れたり詰まったりすることで脳に障害が起こります。麻痺や失語など、重い障害が残ることも多く、最悪の場合は死に至るとも怖い疾患です。

脳卒中の原因

脳卒中の主な原因は、加齢や生活習慣の乱れによる動脈硬化です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの既往疾患がある場合はかなりリスクの高い状態ですので、まずは生活習慣の改善に取り組みましょう。

【高血圧】

140/90mmHg以上の血圧の状態を高血圧といいます。血圧が高い状態が続くことで血管に負担がかかり、血管がもろくなったり、詰まったり、破れやすくなったりします。塩分や糖分を多く摂ることで血圧が上がりますので、薄味を意識した食生活が重要です。カリウムを含む野菜や果物等を摂ることもおすすめです。

【糖尿病】

血糖値が高い状態です。血液内の糖の割合が上昇することでドロドロの血液になりやすく、血管が詰まりやすい状態になっていることが予想されます。カロリーの低い食事を意識し、油の多い料理や間食を減らしていきましょう。

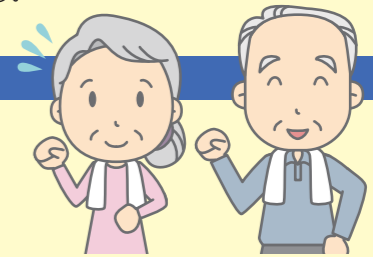
【脂質異常症】

血管内のコレステロール値(油分)が高い状態です。バターや生クリームなどの乳製品や肉類などの動物性脂肪の摂り過ぎにより、ドロドロの血液になり、血管が詰まりやすくなります。お肉を食べる時は白い脂身の部分を避ける、バターやクリーム系のおやつは食べすぎないなどの工夫をしていきましょう。

脳卒中を予防するためには

上記の生活習慣の改善の他、下記のようなものがあります。

- ①代謝を上げて血流を良くするために運動習慣をつけましょう。
- ②肥満は血圧が上昇する原因となり、脳卒中の原因になります。健康診断等で肥満体型と指摘された場合は、減量を心がけましょう。
- ③ニコチンは血管を収縮させて血圧を上昇させたり、動脈硬化を促進させるためリスクがかなり高くなります。タバコを吸っている場合は禁煙をしましょう。自分ではやめられない、という場合は、保険診療で禁煙外来を受診してみてもいいかもしれません。
- ④室内の温度差をなくすため、トイレや浴室に小型のヒーター等を置くなどの工夫をしましょう。



心筋梗塞予防10カ条

- 1 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2 風呂の温度は38～40度と低めに設定。熱い湯(42～43度)は血圧が高くなり危険です。
- 3 入浴時間は短めに
- 4 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- 5 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック
- 6 入浴前にアルコールは飲まない
- 7 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 8 早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています
- 9 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう
- 10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう



どんな方法で検査をするの？

健康診断 知っておきたい！

検査の方法・結果の見方

どんな病気がわかるの？



第20回 ペプシノゲン検査

血液中のペプシノゲンの産出量を測定することによって、高い確率で萎縮性胃炎を発見することができます。検査において症状を自覚したり、疑問に思う点があったら自分で判断せず、医師に相談することが大切です。

ペプシノゲン検査の方法・検査の注意点

ペプシノゲン検査 検査の方法

血液中の「ペプシノゲン」の量を測ることによって、萎縮性胃炎の程度を調べる検査です。

ペプシノゲンとは、タンパク質の消化酵素のもとになる物質で、血液中の量の減少は胃粘膜の萎縮の進行を示し萎縮が強いほど胃がんになりやすいといわれています。

ペプシノゲン検査 検査の特徴

ペプシノゲンは胃の粘膜から分泌される消化酵素のペプシンのもととなる物質のことであり、食べ物の消化を助ける働きがあります。

ペプシノゲンの99%が胃の中に出ますが、1%が血液中に入るとされており、この

血液中に出たペプシノゲンを採血で測るのが「ペプシノゲン検査」ということになります。ペプシノゲンはペプシノゲン1とペプシノゲン2に大きく分類され、ペプシノゲン1は主に胃の入り口から胃の真ん中付近に多く分布する胃底腺から分泌されるのに対し、ペプシノゲン2は胃の出口付近に多く分布する幽門腺から分泌されます。

ペプシノゲンの量ではなく、ペプシノゲン1と2の比率を検査する「ペプシノゲン比率」が胃全体の萎縮（胃粘膜の薄さ）度合いを反映すると言われています。

ピロリ菌感染などで、胃に慢性的に炎症が起こると、胃の粘膜が次第に薄くなっていき、萎縮性胃炎の状態となります。

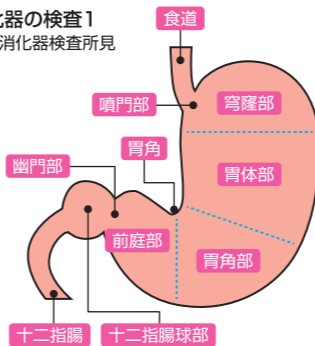
このような萎縮性胃炎の状態が続くと胃酸の分泌が少なくなっていく、血液中のペプシノゲン1の値が低下して、ペプシノゲン比率も低下し、検診で異常値として

ひっかかることとなります。萎縮性胃炎の状態になると胃がんが粘膜から発生しやすくなるため、胃がんに注意が必要になってきます。

つまり：

- 1 ペプシノゲン検査は胃がんを直接調べているわけではなく、ピロリ菌感染などによる胃の慢性炎症の持続
 - 2 萎縮性胃炎になってくる
 - 3 ペプシノゲン比率の低下
 - 4 胃酸の分泌が低下している可能性あり
 - 5 萎縮性胃炎があるかもしれない
 - 6 胃がんの危険性がある胃粘膜の状態かもしれない
 - 7 胃内視鏡検査などで胃がんの有無を調べてみよう
- というかなり間接的に胃がんを推測する検査と言えますので、直接的に胃がんを発見する検査ではありません。

消化器の検査1 上部消化器検査所見



基準値
陰性(-)
ペプシノゲン I : 70.1ng/mL以上
ペプシノゲン I / II : 3.1以上

検査を行う主ながん
胃がん
萎縮性胃炎
胃・十二指腸の潰瘍

ペプシノゲン検査でみられる主な所見

ペプシノゲン検査 萎縮性胃炎

萎縮性胃炎は、長年にわたって胃の粘膜に炎症が起こること（慢性胃炎）で、胃液や胃酸などを分泌する組織が縮小し、胃の粘膜が萎縮した状態です。

組織学的には胃の固有腺が減少・消失した状態のことを指します。

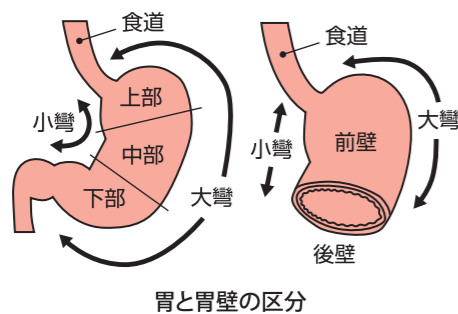
胃の萎縮が進行すると「腸上皮化生（ちようじょうひかせい）胃の粘膜が腸の粘膜のような状態になること」が起こることがあり、これの一部ががん化するとの報告がなされています。

ペプシノゲン検査 胃がん

胃がんは胃炎や萎縮をおこしている胃の粘膜から発生すると考えられています。胃の粘膜に萎縮がおこると萎縮性胃炎の状態になり、その後腸粘膜に置き換わる「腸上皮化生」が発生し、胃がんへと進展していく流れが明らかになっています。最近になってこの変化にヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）という細菌が大きく関わっていることが判明しました。ピロリ菌に感染した状態が続くと、長期にわたり胃粘膜に炎症が起こり、これが加齢とともに萎縮性胃炎、腸上皮化生をもたらすと考えられています。ピロリ菌を排除すると、萎縮や胃炎が改善し、その結果、胃潰瘍、十二指腸潰瘍のほか胃がんの発生も抑えられることもわかってきました。

また、胃炎や萎縮がおこっている粘膜上には細胞分裂が盛んな細胞が存在することが認められています。近年、わが国では胃がんの罹患（りかん）率は緩やかな減少傾向にあるのに対し、死亡率は急激に減少しています。これは検診などの普及による早期発見、早期治療の効果であるといえるでしょう。

（占拠部位）
胃がんは突然に胃全体に発生するわけではなく、胃がんの診断・治療を行ううえで、胃上部、胃中部、胃下部の3つの区分に、胃壁の断面を小彎、大彎、前壁、後壁と4つに区分しています。



胃と胃壁の区分

（症状）

胃がんの自覚症状には特有なものはありません。早期胃がんで見られる腹痛、腹部不快感、食欲低下、吐き気、嘔吐、胸やけ、げっぷなどは、普段、胃の調子が悪いときや、胃炎などのほかの胃腸の疾患でも経験する症状です。そのため本人は気づかないでいても、検診などでがんが見つかるケースも少なくありません。がんが進行してくると、おなかの痛みや不快感などを訴える人は増えてきます。さらに、吐血や黒色便などの出血症状が出現することもあります。さらに進行すると、全身倦怠感、体重減少のほか胃がんそのものが腫瘍（しゅりょう）（しこり）となって、触れるケースもあります。進行がかなり進んだころになると転移の症状もあらわれてきます。



十二指腸の粘膜に潰瘍ができる病気で、胃に近い部分に多く見られます。十二指腸潰瘍は胃潰瘍とは異なる点が多く、十二指腸の壁は胃壁に比べて筋層が薄いので深く進行し、出血、穿孔を起こしやすい傾向があります。ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の感染率が非常に高く、97%以上の感染率ともいわれています。十二指腸潰瘍はまわりの組織との境界がはっきりした潰瘍で、粘膜をこえて深く進行します。20〜40歳に多く発症し、ストレスの多い今の時代、増加傾向にあります。

ペプシノゲン検査 十二指腸潰瘍

（症状）

腹痛がもつとも多く、特に夜間、早朝などの空腹時におこり、食物を食べると症状が緩和します。潰瘍部分が出血し、時には吐血、下血がおこります。狭窄（きようさく）や変形をおこし、食物が通過しにくくなり、嘔吐をおこすこともあります。

ペプシノゲン検査で異常所見がみられたらすぐに精密検査を受けましょう

ペプシノゲン検査に異常が見つかってもすぐに治療・入院が必要とは限りませんが、健康診断は《早期発見・早期治療》の為に実施しており、少しでも疑わしい所見があれば精密検査をお勧めしています。治療が必要な状況かどうかを明らかにするために、専門医の診察を受けましょう。

