

まめながな

「食塩と血糖値の関係は？」

「血糖値」と聞いて想像する食べ物は何でしょうか？多くの人は洋菓子や和菓子等の甘いもの（砂糖類）や果物を想像するのではないのでしょうか。こういった甘いものと正反対の食塩、血糖値には関係がないように感じませんか？

これまでのまめなかなで塩は体のなかで0.9%に保たれていることを繰り返しお伝えしてきました。では、塩（ナトリウム）は体の中でどんな働きをしているのでしょうか。塩は大まかに、①水分量を調整する、②体の中を酵素が最も働きやすい弱アルカリ性に保つ、③必要な場所にアミノ酸や糖を運ぶ、という3つの働きをしています。

③必要な場所にアミノ酸や糖を運ぶ、という働きを少し詳しく見ていきます。食事からとった栄養素はほとんどが小腸で吸

収されます。塩や砂糖が小腸で吸収される時、輸送たんぱく質という車のような役割のたんぱく質が働きます。そこに運転手のような働きのナトリウムと、糖という荷物がくっつくことで、塩と糖は小腸を通り血液の中に入っていくことができるのです。このように、ナトリウムは単体で動くことはほとんどなく、他の物質と一緒に動いていきます。ナトリウムが運ぶ物質は糖だけではありませんが、このように食塩は糖の吸収にも関係しているのです。

塩をたくさん食べると血圧が上がるというイメージはあったと思いますが、実は腎臓や血糖値など、健康診断で検査する様々な項目に関係しているのです。これから年末年始に向けて、美味しいものを食べたり、お酒を飲んだりする機会も増えると思います。その時に少しでも体の中の塩の働きについて思い出していただければと思います。



みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

アスパラガス

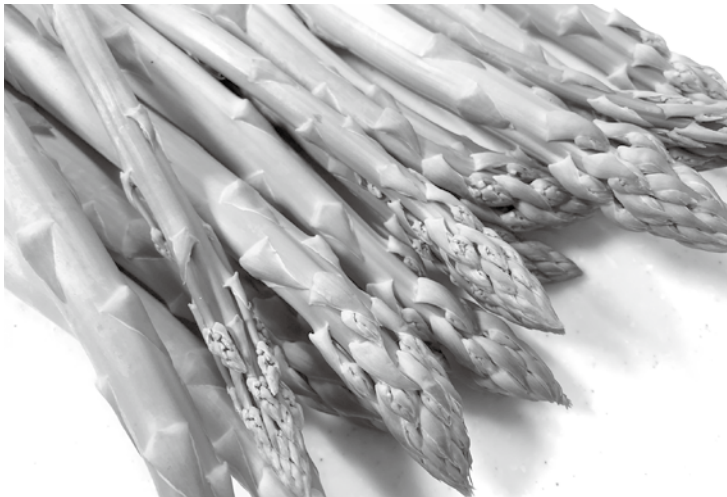
アスパラガスも一年中スーパーなどで買えるとても身近な野菜のひとつですね。元気の素と言われ、栄養ドリンクの名前にもなっているアスパラギンはアスパラガスから発見されたくらい、スタミナをつける野菜として知られています。その起源は古く、紀元前のローマやギリシャでもやはりスタミナがつく野菜として栽培されてきたそうです。

アスパラガスはビタミンA、B1、B2、Cがバランスよく含まれ、カロチンも豊富です。

豊富に含まれるアスパラギンは体内でアミノ酸の一種となり、新進代謝を活発にして体力を高め、疲労回復や肌を健康に保つ働きをします。グリーンアスパラガスの先端にはルチンが豊富に含まれるため、毛細血管の弾力性を高めて血管を

丈夫にし、血圧を下げる効果があります。アスパラガスには高血圧、スタミナ増強、血液浄化、疲労回復が見込め、その根茎には咳止めや利尿作用があるのです。普段何気なく食べている野菜にこんなに素晴らしい効能があったのです。

せっかく様々な効能が期待できるアスパラガス。茹でて成分が水に流れ出てしまってもったいないので、できれば炒めるなどして、栄養分をどれだけでも体に取り入れるようにしたいものですね。機会を見つけて継続して食べ、おいしく健康になりましょう。



（村上光太郎「薬草を食べるより」）