

気になる  
症状

こんな  
ときは、

# 食べて改善!

病気ではないけれど、つらい症状がある。からだのどこかに心配がある。そんなときは、まず食事から。医食同源という通り、食べ物はすべて薬です。いまのあなたのからだに必要な食べ物をきちんと知って、元気になりましょう。

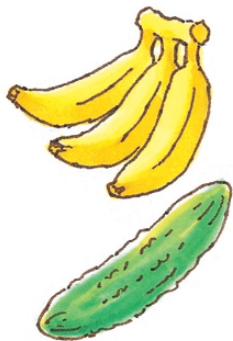


## 血圧が心配

### ゴーヤやバナナでカリウムを

高血圧を防ぐには、まず塩分のとり過ぎにならないように気をつけること。カリウムには、とり過ぎたナトリウムをからだの外へ排出する働きがあるので、日頃から積極的にカリウムが豊富な食品をとっていると、血圧の上昇を防げます。

カリウムが多い食品といえば、ゴーヤやバナナ、アボガド、トマトなど。またコンブやワカメには、カリウムだけでなくマグネシウムなどミネラルがバランスよく含まれているので、こちらも高血圧の予防には欠かせません。



#### ★ゴーヤとコンブのチャンプルー

ゴーヤと細切りのコンブに、油揚げなどを加えてサッと炒めたチャンプルーを。



## 血糖値が心配

### 海藻やキノコで低エネルギーに

糖尿病の予防には、まず高エネルギー、高脂肪の食事を改善すること。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、低エネルギーの食事を続けることが大切です。エネルギーをとり過ぎずに満腹感の得られる海藻やキノコをたっぷりとりましょう。また、モヤシやゴボウ、ハスなど繊維質の野菜をしゃきしゃきとよく噛みながらたくさん食べる習慣をつけると、食べ過ぎを防げます。

糖尿病の予防には規則正しい食事でも大切。まとめ食いやドカ食いは禁物です。



#### ★モヤシとエノキとヒジキのサラダ

ヒジキは水で戻して、ほかの材料と一緒にサッと茹でるだけ。ポン酢や和風ドレッシングで。



## 動脈硬化が心配

### 魚やタコ、キノコで血液を浄化

動脈硬化の予防には、血中コレステロール値を下げ、血管が狭くなるのを防ぐことが大切。そのためには、余分なコレステロールを吸着して体外に排出してくれる食物繊維を十分にとりましょう。

また、魚介類に含まれるEPAやDHA、タウリンなどは血液をさらさらに保ち、コレステロールの沈着を防ぎます。毎日、食物繊維が豊富な海藻やキノコ、野菜をたっぷりとり、主菜にはサバ、イワシ、アジなどの青背魚を。またタコに多いタウリンもコレステロール値の上昇を防ぐ働きがあります。



#### ★タコとキノコのマリネ

ドレッシングに、茹でたタコやエノキやシメジなどを漬けておき、お好みで香辛料を。



## 関節や腰が痛い

### 鶏の皮や軟骨、納豆などで関節を補強

骨と骨をつなぎ、クッションの役割をしている軟骨の成分、コラーゲンやコンドロイチン硫酸などが減少すると、関節や腰痛の原因に。そこでこれらの減少を補い、骨を丈夫にする食品を意識して多くとると、つらい痛みの緩和につながります。

コラーゲンが豊富なのは鶏の皮や軟骨。納豆にはコンドロイチン硫酸が含まれています。さらに、関節のまわりの筋肉



痛には、レバーに含まれるビオチンという成分が痛みを緩和してくれます。



#### ★鶏手羽の納豆ギョウザ

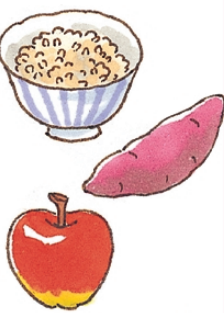
塩、コショウをした鶏手羽肉の皮と肉のあいだに、ネギと納豆とキムチのみじん切りを詰めて、揚げます。



## 便秘が辛い

### 玄米、サツマイモ、リンゴの整腸作用

腸の動きを活発にして、スムーズなお通じを習慣化するには、便の量を増やし、さらに便をやわらかくしてくれる食べ物を毎日せっせととることです。どちらにも食物繊維が欠かせませんが、とくに便の量を増やして排便を促す力が強いのは、玄米や麦などの穀類と、サツマイモなどのイモ類。そして、リンゴやバナナ、コンニャクなどには、便をやわらかくする働きがあります。特にリンゴは皮ごと毎朝食べる習慣をつけると、腸の調子がよくなります。



#### ★玄米とサツマイモの炊き込みごはん

角切りにしたサツマイモやキノコなどをたっぷり入れて、玄米で炊き込みごはんを作りましょう。



## 更年期が辛い

### 大豆、きな粉、納豆でホルモン調整

女性ホルモンのアンバランスが起こす更年期障害には、減少するエストロゲンというホルモンの働きを食べ物で補給する努力が大切です。そのためには、大豆や大豆製品に含まれるイソフラボンという成分。のぼせやほてりを緩和し、骨密度の低下を防いでくれます。大豆やきな粉、納豆を積極的にとりましょう。

また、イライラが強いときには、カルシウムや、イチゴ、ブロッコリー、モロヘイヤなどでビタミンCも補充して。



#### ★モロヘイヤ入り納豆オムレツ

卵に刻んだモロヘイヤを混ぜ、納豆入りのオムレツにします。



## 疲れやすい

### シジミ、ニンニク、ホウレンソウで元気回復

疲れやすさを解消するには、からだに元気に働くように、体内のエネルギー代謝をよくすることが大切。そのためには、糖をエネルギーに変える働きを助けるビタミンB群を十分に補給すること。そしてマグネシウムをきちんととると、エネルギー代謝に効率よく使われます。

ビタミンB群の補給にはシジミや、昔から疲労回復のもとといわれているニンニクを。またビタミンA・Cとともにマグネシウムが豊富なホウレンソウもぜひ頻りに食べましょう。



#### ★ホウレンソウのガーリックソテー

薄切りにしたニンニクをオリーブオイルで熱し、サラダホウレンソウを加えざっと塩・コショウする。



## 眠れない

### 眠りの伝達物質を増やす大豆や乳製品を

心地よく眠くなり、質のいい睡眠に入るには、体内で睡眠を促す神経伝達物質が十分につくらねばなりません。このために寝る前にとるといいのが、トリプトファンというアミノ酸を多く含む大豆や乳製品。トリプトファンは体内でセロトニンという神経伝達物質をつくり、緊張をほぐして眠りを促します。

ただし、寝る前に食べるのは胃腸に負担をかけるので、豆乳や牛乳をホットミルクにして、ゆっくり飲むことをおすすめします。



#### ★きな粉ミルク

温めた豆乳、または牛乳にきな粉を加える。お好みでハチミツを。