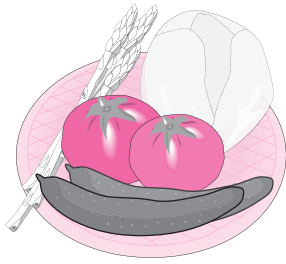


**食と健康のウソ・ホント**  
 県立広島大学教授  
**加藤秀夫**  
 ⑥ 野菜の収穫

近年、健康志向の高まりから、大々的な宣伝で健康食品がもてはやされている。しかし、それらには、体に良い面と悪い面の両面がある。このシリーズでは、あるテーマに基づき科学的な根拠を示しながら解説する。

**葉ものは夕摘み 実がなるものは朝採りで**  
**太陽の恵みでビタミンなどを作り出す**

野菜は健康的な食卓に欠かせないものです。また収穫する時刻によって栄養面、健康面でかなり違いがあります。例えば「ホウレンソウは朝採りがいいですか、それとも夕摘みの方がいいですか?」講演会などで皆さんにお聞き



すると約90%の方が自信を持って「朝採りがいいに決まっている」「朝採りは新鮮でおいしい」と回答されます。残念ながら、正解は夕摘みです。その理由は、野菜は太陽の恵みによって、つまり光合成(地球の温暖化で原因になっている二酸化炭素を糖分に変える)によって糖分やビタミンなどを作り出す。早朝の五時に比べて夕方四時以降なら糖分は50%以上、ビタミンCなら二五%アップします。

さらに四日間食べないでそのまま置いておくと、朝採りのビタミンCはほとんど分解されます。また、夕摘みの野菜は収穫時の四分の一まで減少しますが、夕摘みの方は半分以上残っています。では、朝採りがいいという科学的根拠はないのでしょうか?

実はありました。トマトなど実になる野菜は夕摘みより朝採りの方が優れものです。日中、葉の光合成で作られた栄養素は一部、夜の間に呼吸

で消費されますが、ほとんどは葉から実の方に移行して貯えられます。つまり野菜を食べる場合、保存する場合のいずれも葉もの野菜は夕摘みが良く、実になる野菜は朝採りがいいこととなります。

野菜の収穫時期も旬があるのです。野菜のことでよく質問されるのが「野菜は電子レンジで調理する」といって聞きましたが、本当でしょうか?。答えは、電子レンジで野菜を調理するとビタミンなどの栄養素はむしろ壊れやすく、しかもアク抜きをしないから身体によくありません。鉄などのミネラルの吸収を抑制し、尿路結石の原因にもなります。これからの季節になり鍋奉行ですが、健康鍋にはアク代官の役割も大切です。(このシリーズ終わり)

生活習慣病とは、食・運動・休養・喫煙など、日常生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、代表的なものに高脂血症や高血圧、糖尿病などがあります。当健康クリニックでは、生活習慣病の原因を早期に発見し、治療につなげるための検査を行っています。このシリーズでは、具体的な病気を例に、どのような対処が必要になるかなどを紹介します。



**生活習慣病予防のすすめ**

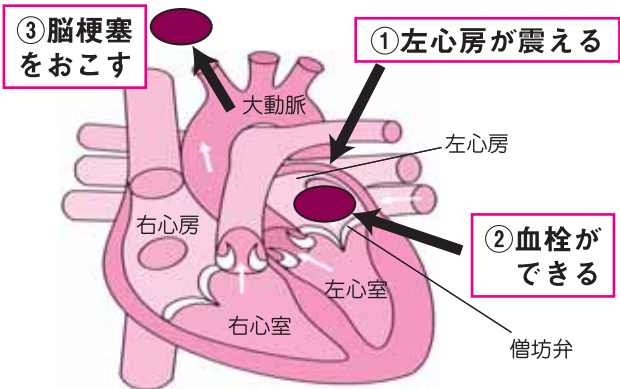
**⑮ 脳卒中**

脳卒中は、脳の血管が破れる脳出血と、脳の血管が詰まって血液が流れなくなる脳梗塞に分けられます。脳卒中による死亡率は1970年以降低下し始めていますが、これは脳出血による死亡率の低下が大きな要因です。

たのですが、最近では食生活の欧米化や運動不足による糖尿病、高脂血症が原因の脳梗塞が増えています。また高齢者に多い不整脈である心房細動による脳梗塞も注目されています。

**心房細動は重症脳梗塞の原因**

**アルコールは適量が大事**



心房細動と脳梗塞の関係

脳出血を起こす主な危険因子は高血圧ですが、減塩運動の普及とともに薬により血圧をコントロールできるようになりました。高血圧の内服治療により、脳出血の発症率が半減したとの報告もあります。

また、別の危険因子としては大量飲酒があります。一日のアルコール摂取量が24<sup>g</sup>(日本酒で1合、ビールで中ビン1本)を超えると脳出血の危険性が高まり、60<sup>g</sup>を超えると飲まない人の2倍以上になるとの報告もあるので、飲みすぎには注意が必要です。

一方、脳梗塞は最近増えてきていますが、その原因は昔と比べると大きく変わってきました。以前は高血圧が原因の脳梗塞が多かつ

つまらせる重症の脳梗塞を起こします。この不整脈は年齢とともに増加し、70歳代で5~6%、80歳代で8~10%の割合で見つかります。心房細動は、たまに起こる段階では胸部のややもやした不快感として自覚されやすいのですが、経過とともに慢性的に続くようになると自覚しにくくなります。心電図により診断でき、薬により血栓を予防できますので、症状があれば早めの医療機関受診をお勧めします。

(健康科学センター副所長 武生英一郎)

**検査受付窓口日記**



当会の圧縮強度試験機

**③ コンクリートの試験**

材料試験室は、本部(広島市中区広瀬北町)から車で約三十分南に位置する、広島市中央区光南にある小さな事務所です(室員は陸の孤島と呼ばれています)。ここは以前広島県が建設工事関係の試験を行っていた所で、平成元年県より業務を引

き継いでいます。本部とは少し異質の部署となります。昨今、食品偽装事件の速に高まり、多くの耐震関係の試験依頼を頂いています。古い建物や老朽化が著しい建物、幼稚園・学校などの教育施設、医療施設、消防・警察等の官庁施設などの試験依頼が主に行われていますが、なじみのある学校や公共施設などの耐震調査結果は非常に気になるものです。耐震調査の会社だけでなく個人の方からも問い合わせや試験依頼がありますので、関心の度合いは大きいと思われま

す。最近のおやじの権威はやや薄れた感がありますが地震・雷・火事・おやじとはよく言ったもので、天災には逆らえません。が、しかし「備え」は十分しておきたいですね。(材料試験室 松尾陽子)

**依頼者の多くは試験風景も見学**  
**新球場の生コンも検査**

当試験室でのコンクリートの圧縮強度試験は、試験風景を見て帰られる依頼者の方が多く、目の前で試験を行い結果確認をしてもらうこともあります。信頼ある試験はもちろんだこと、試験を通じて社会の「安全・安心」に貢献できるように、より精度の高い試験を行うよう日々研鑽しています。

また、平成二十一年春のオープンに向けて建設工事が進んでいる、「新広島市民球場」の生コンクリート(生コン)の圧縮強度試験もおこなっています。来春の地元カープ戦は、当会の材料試験室で検査したことを思い出してくださいね。

**生活習慣病予防健診【一般健診】 年に1度の健診でイキイキ健康生活(お申し込みはお早めに!)**

| 主な検査項目  | 受けられる方   | 本人の費用負担<br>費用負担額が一部変わりました                                   |
|---|--|---|
| <b>一般健診</b> (特定健康健診項目を含む)<br>●問診・触診・身体計測(腹囲など) ●視力・聴力測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●便潜血反応検査 ●血液一般検査 ●血糖検査 ●尿酸検査 ●血液脂質検査 ●肝機能検査 ●胸部レントゲン検査 ●胃部レントゲン検査 ●心電図検査 など<br>(注) 胃部レントゲン検査に代えて、胃内視鏡検査を実施する場合があります。 | <b>①40歳以上75歳未満</b> の被保険者の方<br>S9.4.2~S44.4.1に生まれた方<br>※S8.4.2~S9.4.1に生まれた方は、75歳の誕生日の前日まで受診できます。<br><b>②35~39歳</b> で生活習慣の改善指導を受けることを希望する被保険者の方<br>S44.4.2~S49.4.1に生まれた方 | 費用総額 18,007円<br>のところ<br><b>本人負担 6,843円</b><br>健康費用総額の38%を負担 |



財団法人広島県環境保健協会  
**健康クリニック**  
 〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1  
 TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

\*上記のほか、付加健診や乳がん・子宮がん検診なども行っております。お気軽にお問い合わせください。