

さくらだより [21号]

2012年7月2日発行

7月2日から節電期間が始まりました。昨年の東京電力圏内の15%節電に比べて今年は目標値が低いので何とか乗り切れそうですが、今年の夏は酷暑が予想されるとのこと、疲れをためないようにしたいものです。さて、疲労回復に効果があるという「抗疲労食」が開発され話題になっています。“カツオのたたき”“山かけマグロ”“蒸し鶏のごまあえとハウレンソウ添え”等が代表だそうです。このメニューに使われている抗酸化物質が活性酸素がもたらす悪影響を阻止しているというのです。運動したり脳を使ったりすると呼吸でとりこんだ酸素の一部が変化し活性酸素が出来る。この活性酸素が筋肉や神経細胞を傷つけ疲労を感じるようになるということです。活性酸素は精神的なストレスや、温度差の大きい場所を行き来するくらいでもストレスになり、活性酸素を増やすというから厄介ですね。抗酸化効果が期待できる食品成分とその成分をもつ代表的な食品をあげてみました。

・抗酸化作用

イミダゾールジペプチド	鶏肉(胸肉に多い)、カツオ、マグロ
アスタキサンチン	サケ 
α-リポ酸 	トマト、ジャガイモ
L-カルニチン	ラム肉、カツオ 
コエンザイムQ10	イワシ、ハウレンソウ

さて、1日にどのくらいその成分をとれば抗酸化物質として働くかということ、1日6ミリグラムだそうです。ということ、食品で表すと300グラムくらいなのでかなりの量です。それを毎日摂取するとなるとかなりバランスも悪くなるということ、さまざまな栄養成分と組み合わせるといいでしょう。サプリメントの活用も期待できます。夏の疲労は、特に女性のホルモンバランスにも影響し9~10月にホルモンのバランスを乱し、生理不順や不正性器出血をひきおこします。少し遅れて症状がでてくるのが特徴ですので気をつけましょう。抗疲労食で夏の暑さに負けず頑張りたいものです。

ちょっとブレイク

毎日のように虐待やネグレクトによる子供の死亡が報道されています。母親の連れ子を再婚した父親が虐待するケース、同居男性が虐待するケース、生活に疲れた母親がネグレクトするケース等様々ですが、報道の根底には“だらしのない女性が子供を犠牲にしている”というような女性に対する批難がかくされている気がします。確かにそれもあります、ではその女性と子供と別れて子供の養育に責任を持っていない本当の父親はどこにいるの?といたいですね。日本の法律ももっと、子供の生きていく権利に対する侵害を厳しく裁いて欲しいものです。そうしないといつまでも子供の犠牲はなくなりません。