

いざ！健康ニュース 26号 2024.10.1



健康的に秋の味覚を楽しもう

実りの秋と呼ばれる時期には、夏の疲れを癒し、美容・健康にうれしい効果がある「秋の味覚」が数多くあります。さまざまな食材が旬の時期を迎え、たっぷりの栄養素を含む食べ物をおいしく楽しめる季節です。数ある秋の味覚の中でも、高い美容・健康効果が期待できるおすすめ食材を紹介しましょう。

紫外線ダメージを回復するビタミンB群

夏の日差しでダメージを受けたお肌のケアには「ビタミンB群」を摂取するとよいです。肉・魚・卵などの食材に多く含まれ、肌荒れや紫外線ダメージを癒してくれる効果があります。

疲労回復にビタミンB1が効果的

ビタミンB1を多く含む食べ物として豚肉が代表的です。秋の味覚の中でも、秋鮭や栗なども効果的です。

きのこ類は疲れをリセット

シメジ・舞茸・しいたけなど秋に旬を迎えるきのこ類には、健康・美容効果の高い栄養素が含まれています。たとえばシメジには、肝臓の働きを助ける「オルニチン」が豊富で、脂肪燃焼効果や肌質改善効果も得られるとされています。また、塩分の吸収を抑える「カリウム」の働きにより、高血圧の

予防にもつながります。舞茸には免疫機能を高める「βグルカン」という食物繊維が豊富に含まれているほか、健康な身体づくりに役立つ「ビタミンD」の含有量がきのこ類の中でも高水準となっていることも特徴です。しいたけには、疲労回復効果のある「ビタミンB1」が豊富で、血圧を正常に保つ役割のある「エリタデニン」という成分も含まれています。

サンマは生活習慣病を予防する

サンマには、「DHA」「EPA」といった脳の働きを助ける栄養素が豊富に含まれており、中性脂肪・悪玉コレステロールを減らし生活習慣病を予防する効果も期待できます。

秋鮭は免疫力が高まる

秋鮭には、「DHA」「EPA」が豊富なことはもちろん、高い酸化作用を持つ「アスタキサンチン」が多く含まれることが特徴です。優れた酸化作用により、免疫力が高まり風邪をひきにくい身体づくりに役立つほか、肌や脳の老化防止にもつながります。



9月26日(木)午前、FMとやまで健康経営のラジオ収録をしました。放送は、10月18日(金)午前7時45分〜55分と、10月19日(土)午前8時15分〜25分です。インターネットではラジオで聴けません。是非視聴下さい。



左 水梨子 (みずなし) アナウンサー
中 打出社長 右 山岸

KDSウォークラリー 9月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位	Y課長 10,367 歩	2位	O課長代理 7,823 歩
3位	H課長 7,361 歩	4位	T理事 7,198 歩
5位	Uさん 6,160 歩	6位	K所長 6,025 歩
7位	Y 5,371 歩		

編集後記

このほど、健康経営Step2の認定を頂きました。右上のマークが変わったことにご注目下さい。これに安堵することなく継続して進めて参ります。

管理部 山岸



紹介します
推しの健康グッズ

営業部副部長 森井 理人

今年の7月に、体重計(正確には体重体組成計)Anker Body (ユーファイ) Smart Scale P2 Proを購入しました。デジタル式の体重計は、我が家に古いものがあり今でも動いてはいますが、これはスマートフォンとのBluetoothに接続されるとともに、家のWiFiにも接続されるため、乗ると勝手に電源が入ってカラダに関する16の項目を測定し、スマートフォンへ転送され、インストールしたアプリに同期される仕組みになっています。その結果、私の身に変化が起きました。朝起きて乗り、帰宅して乗り、風呂上がりに乗るというように、1日のうちに何回も体重計に乗るようになり、そこから得られる各種データを蓄積させ、後でこれをスマートフォンで確認するようになったのです。すると自分の体重やその他のデータの推移が手に取るようにわかり、あらかじめ設定した目標値に対して、今どうなのか、今後どうすべきなのかという意識が芽生えました。これまで健康診断の数値は一度見てそれっきりになっていましたが、自ら積極的に健康に対する意識向上につながるとして、今後の結果に密かに期待しています。

