

Cafe matsubokkuri 薬膳ランチは美味しく体にやさしく健康的
デトックスウォーターはご自由にどうぞ。



今週の花言葉

ケイトウ

おしゃれ

ボケ

平凡

アルストロメリア

持続

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆カフェイン 1日 100mg で死亡率減少？

—17,594 人の統計から **Mayo Clinic proceedings**

国立国際医療研究センターの辻本哲郎氏らが、17,594 人の統計データを解析、**カフェイン**と死亡率の関係を平均 6.5 年追跡した結果を専門誌に報告したので紹介します。

■カフェイン摂取量が多いほうが死亡率が低い

カフェイン摂取量により対象者を 4 グループに分けました。(1日 10mg 未満 10-99mg 100-199mg 200mg 以上)カフェイン摂取量が 1日 10mg 未満のグループに比べると、カフェイン摂取量が多いどのグループでも全体としての死亡率が**低く**、0.63 倍から 0.81 倍になっていました。

★院長よりメッセージ

興味深い報告ですが、安易にカフェインは飲んだほうが良いとは言い切れません。以前からコーヒー消費量と健康の関連が指摘され、**コーヒーを習慣的に飲んでいる人では長期的に心血管疾患による死亡が少ない**とした報告などがある一方で、**カフェインを一度に大量に摂取することで心臓や脳に悪い影響が出る**とも言われています。本当にコーヒーが病気を防いでいるのか、また因果関係があるとすればどのようなしくみで働くのかなど、まだ解明されていない点もあるようです。

とは言え、仕事や家事の合間のコーヒータイムはホッとしますね。日常生活に上手にコーヒーを取り入れたいですね♪

インフルエンザについて 看護科より

インフルエンザ予防接種の時期になりました。

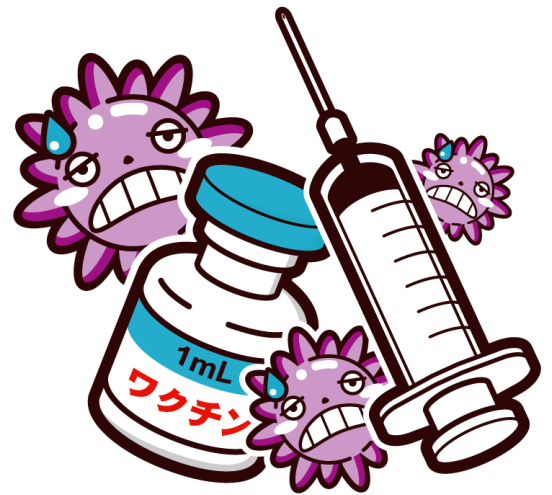
ワクチンを接種することにより、感染防止や発症した際の重症化を防ぐことができると言われています。ワクチンを接種することもひとつの予防法ですが、感染しないために感染経路の遮断や感受性を高めることも有効です。

*感染経路の遮断

うがい・手洗い・マスクの使用・消毒など。

*感受性を高める

バランスの良い食事・適度な運動・規則正しい生活など。



今回はインフルエンザなどの感染症に対する免疫力を高めるビタミン・ミネラルを多く含む食品を紹介したいと思います。

*ビタミン

ビタミンA・・・鶏レバー・豚レバー・にんじん・かぼちゃ・春菊など
ビタミンB6・・・マグロ・カツオ・にんにく・くわい・さつまいもなど
ビタミンE・・・あんこう肝・すじこ・アーモンド・大根の葉・唐辛子など
カロテノイド・・・エビ・カニ・鮭・ブロッコリー・ほうれん草など

*ミネラル

亜鉛・・・牡蠣・うなぎ・牛もも肉・チーズ・卵黄など
鉄・・・イワシ・ひじき・小松菜・柿・みかんなど
銅・・・シャコ・ホタルイカ・シジミ・ごま・くるみなど
セレン・・・鰹節・ホタテ・タラ・マッシュルーム・レンズ豆など

これらのビタミン・ミネラルを摂取しようとする、秋・冬時期の旬の食品を食すことにより、自然と免疫力を高めることができるようですね！

インフルエンザ予防のために参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？