



えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「カビ対策が、体の“サビ”対策！？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

6月と言えば何が思いつきますか？私は真っ先に「梅雨」を思いつきます。そして梅雨、大っ嫌いです。
梅雨に入って何が嫌かと言うと、**カビ**。浴室やキッチンの黒カビ、押入れのにおい…怖いです。湿度の高い6月は、家の中でカビが増えやすい季節です。
ところで、実はこの「カビ対策」の意識が、**私たちの体を守る**ことのヒントになるかもしれません。

◆ カビと生活習慣病の“意外な共通点”

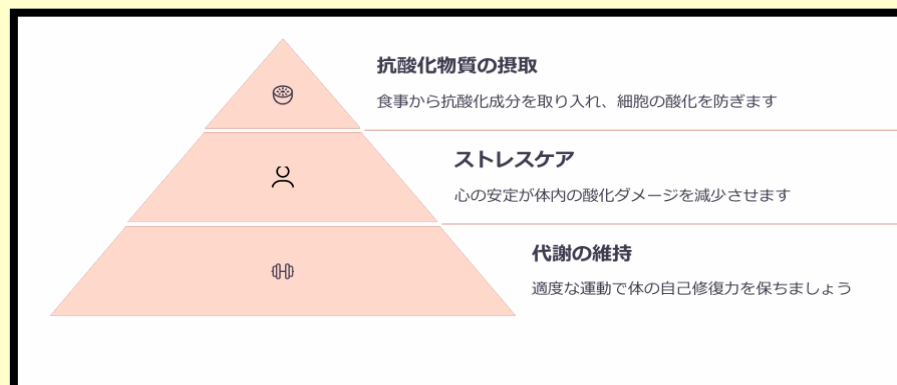
カビは、湿度・温度・栄養がそろうとどんどん増殖します。
そして、その**見えないところで静かにダメージを与える**
という特徴があります。
生活習慣病も同じ。血糖値、血圧、脂質の異常は、
日常生活の中で**少しずつ進行し、自覚症状が出る頃には、
体にダメージが蓄積**しているのです。

カビと共通点があるのは体の「**酸化（サビ）**」です。
カビ同様に**対策を怠ると**
細胞にダメージを与え、動脈硬化や糖尿病の進行に関わります。



◆ カビを防ぐように、体の“サビ”も防ぐ

住まいのカビを防ぐには、「風通し・掃除・乾燥」が大切ですよね。
体のサビ＝酸化を防ぐには、



抗酸化物質を意識した食材選び

ビタミンC

- ブロッコリー
- キウイフルーツ
- 赤ピーマン

ビタミンE

- アーモンド
- アボカド
- かぼちゃ

ポリフェノール

- 緑茶
- ブルーベリー
- カカオ

カロテノイド

- 人参
- トマト
- ほうれん草



◆ 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

- 雨で外出が減る日は、「緑茶＋果物」で抗酸化タイムを。
- 夕食には、「焼き魚＋トマトサラダ＋味噌汁」のような、
- 和＋地中海風の組み合わせがおすすめ。
- 雨の日には自宅で筋トレ(私も今年から筋トレしています！筋肉ちゃんについてきます。一緒に始めてみませんか？)



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

