

レピア新聞

Vol.5

平成 16 年 夏 号

株式会社レピア
大阪市中央区船場町1-1-1
谷町秋田ビル
TEL 06-6966-6616
FAX 06-6966-6617
http://www.lepia.co.jp

Le
Lepia

猛暑を元気に乗り切ろう！

今年の夏は真夏日の続く暑い夏なりそうですが、夏バテなどしないよう、元気な夏をお過ごしください。今回は、元気な夏を過ごせる様、「スイカ」の健康効果を集めます。

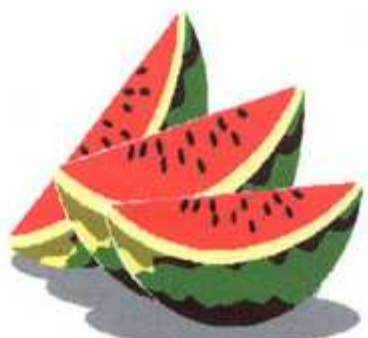
いいこと色々スイカの健康効果

スイカは、むくみ・尿道炎・ぼうこう炎・高血圧・たん・口内炎に効果があります。成分は95%が水分ということで、一見、栄養的にはたいしたことなさそうですが、意外に多くの成分をバランスよく含んでいます。ビタミンA、B1、B2、Cのほか、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸やアルギニンなども含んでいます。また、スイカの赤色はアントシアニン系の色素で、活性酸素を除去してくれる作用があるので、夏の疲労時には最適です。

スイカは昔から腎臓病の妙薬として知られてきました。これはスイカに体のむくみを取り除く作用、つまり利尿作用があるためです。むくみは腎臓病ばかりでなく、心臓病や高血圧からくる場合があります。また、妊娠や水分のとりすぎ、かたよった食事が原因でむくみを生じる

こともあります。いずれにしても、スイカには体内の水分を排泄する働きがあるので、むくみには絶大な効果を発揮します。

スイカの種は、漢方では強壯、止血、のどの痛みなどに効果のある薬として用いられています。種の周囲について繊維を取り除き、これを果汁とともに鍋で煮つめ、水分が3分の1程度になったところで種だけ取り出し、さらに残り煮つめてスイカ糖を作ります。このスイカ糖は、腎炎や妊娠のむくみばかりでなく、尿道炎やぼうこう炎にもよく効きます。細菌で炎症を



おこしたば
うこうや尿
道を、大量の
おしっこで
洗い流して
くれるから
です。またス
イカ糖は、単
に利尿の効
果があるだ
けでなく、含

まれているカリウムによって、体内の塩分を外に排泄する働きもあります。したがって、高血圧で悩んでいる人は、スイカ糖を毎日なめるようにすると、血圧が安定してきます。

スイカ糖だけでなく、皮を水で煎じて飲んで、同様の効きめがあるといわれます。漢方で

は、スイカの皮は重要な薬の材料で、コレステロールを減少させたり、血管を拡張させたりする効果を持っています。ふつう私たちは、果肉だけを食べて皮は捨ててしまっていますが、中国では皮を漬け物にしたり、前菜料理に使ったり、フルに利用します。皮の部分に栄養が多いことを考えれば、じつに合理的な、ムダのない利用法といえるでしょう。スイカはのどの病気に効きます。かぜのどが痛いときや、たんがからんで苦しいときなど、スイカ糖をなめると、たんの切れがよくなり、熱をもっていたのども楽になります。ちよつと変わった利用法として、スイカの汁で口内炎をおす方法を紹介します。しぼり汁を口の中に1〜2分飲んで吐く、ということを目に数回くり返します。これで口内炎の熱がとれ、痛みがやわらぎます。

果物と野菜の摂取と思春期の骨形成

思春期の白人女性56名について、野菜と果物の摂取と骨量の関係を調べた。3日間の平均摂取量で野菜と果物を毎日3サービング未満の群と毎日3サービング以上の群に分けた。体全体の骨面積および骨ミネラル含量を二重エネルギー線吸収光度分析法にて調べた。年齢、体重、運動量で調整後、毎日野菜と果物3サービング以上摂取している群3サービング以下の摂取群と比べ、体全体の骨面積が有意に(6%)多くカルシウムの尿排泄が少なく、副甲状腺ホルモンレベルも低かった。思春期の果物および野菜の摂取は骨形成に重要であることが示唆された [EATylavsky et al. *Am J Clin Nutr* 79: 311-317(2004)]

健食購買基準サイト

「サプリメント口コミランキング」開設

日本サプリメント評議会設立準備委員会(東京都新宿区)は、健康食品の購買基準等に関する情報を第三者的な立場から提供するサイト『サプリメント口コミランキング』を立ち上げた。代替医療の観点でサプリメントを推奨する医療機関や、一般消費者に対して、第三者的で公正・中立な立場から健康食品の情報提供を行うのが狙い。「1兆円市場といわれる健康食業界は、ユーザーが本当に欲している正しい購買基準がない」点に着目し、昨年秋より代替医療科学研究センターほか全国の大学や病院、クリニックなどの医師、薬剤師、管理栄養士、サプリメントアドバイザーら約100人の専門家に協力・監修を仰ぎ、公正評価のための判断基準を構築する。具体的には、社会的信用性をはじめ、GMP基準などの製造品質判断指標、学会発表や論文報告、特保取得などの科学的判断指標など。サイト上では、それら判断基準に関するマークを付けて掲載する。サイト立ち上げに当たり、「クオリティーの高い自社の健康食品をアピールしたい」とする健食メーカーを募っている。ホームページアドレスは <http://www.supplrank.com>



血清セレン濃度と脂質プロファイル

韓国女性の血清セレン(Se)濃度と脂質組成の関係を調べた。若年、中年、老年のSe濃度は、各々120、6、97、2、90、8μg/Lであり、年齢と共に減少する傾向であった。Se欠乏である80μg/L未満のヒトは全体の18.3%であった。低Seから高Seレベルまで4群に分けると、低レベルSe群では有意に動脈硬化指数が高く、高密度(HDL)コレステロール(善玉コレステロール)が低かった。若年群ではSeレベルが脂質組成に影響し、年齢を増す毎に血清Seレベルの低下することが分かった。

【Lee W. J. Nutr. Sci. Vitaminol. 43, 397-404(2003)】

爪による健康チェック

爪は健康のバロメーターといわれ、医師が診察の際に指先をチェックすることがあるのもそのためです。

ここではいくつか爪の色での判断を列挙したいと思います。

□白っぽい爪・・・鉄欠乏性貧血、肝硬変、肝臓の病気、また白っぽく濁ってはがれたりする場合は爪白癬の可能性があります。

□黄色っぽい爪・・・リンパ浮腫の患者に多く見られる。また、病気以外では除光液によってたんばく質が変色している場合もあります。

□赤色っぽい爪・・・打撲などの原因がないのに赤い場合は、多血性や一酸化炭素中毒が疑われます。

暑い夏でも切花を長持ちさせる方法

オフィスに花が活けてあるのといないのでは、雰囲気がぜんぜん違うと感じられませんか？花は生活に潤いを与えてくれます。その花も夏の間長持ちしにくくなります。花が枯れる原因のひとつにバクテリアの発生があります。これを防ぐためには毎日水をかえましょう。その際にほんの少しですが、食器洗いの洗剤を一滴たらすのも効果的です。水のとりかえは必ず午前中に、花瓶や茎についたスメリもきれいにしておいてください。花を飾る場所は、直接日光の当たらない場所を。またエアコンの風には直接当たないようにしましょう。

これだけでも長持ちしますが、水の吸収をよくするための「水揚げ」の方法をいくつかご紹介します。

水切り・・・バケツに水を張り、水中で茎を切ります。このとき斜めに切ると断面積が大きくなるので水の吸収もよくなります。

焼き上げ・・・バラなどの硬い茎の花に効果的な方法です。ガスレンジの火で根元を1~2cmほど真っ赤になるまで焼き、終わったらすぐに1時間程水につけます。

枝割り・・・お花のお稽古にいかれている方はよく使われる方法だと思います。枝ものといわれるものは、枝の切り口に一文字又は十文字にはさみを入れます。

□紫色っぽい爪・・・チアノーゼや悪性の貧血の疑いがあります。
□黒っぽい爪・・・悪性黒色種の可能性が考えられます。

ガンのもとを身体の入り口で絶つ

いまや「ガン」は国民全体にとって最大の脅威となっています。「早く見つけて、早く治療」という考えのもとに、最近健康診査や成人病検診がすすめられています。しかしながら、ガンが発見されたときにはもうすでに手遅れであったり、転移して他の部分もガンにかかっていることが少なくありません。

ガンの原因の約7割は食事と喫煙にあるとされていますが、発ガン物質は色々な食べ物に含まれていますので、完全に身体の中に入れてしまうのは不可能です。しかし最近、唾液が発ガン性を少なくすることがわかっています。

衣類の黄ばみ

白い服をいつまでも白く

極液中の酵素が食物の中含まれた発ガン毒性を消す働きをもっているからです。よく噛むことがガンの予防につながります。

白い服は何年かの周期で、必ず流行するといえます。白の魅力をアンケートした結果、トップは「清潔感」そして、「涼感」「軽快感」「高級感」「流行だから」と続きます。このような白い服の魅力を黄ばみは台無しにしてしまいます。この黄ばみ、何とか防げないものでしょうか。

着用と洗濯を繰り返したシャツには繊維の内部に皮脂汚れがたまっていきます。皮脂とは人間の身体から分泌される脂肪の物質で、ある実験では洗濯直後のシャツ1枚(100g)から皮脂が約1g抽出されました。

頑固な皮脂を洗い落とす方法

皮脂は高温に弱いので、温度の高いお湯で洗濯するほど皮脂を落とす効果があります。しかし、人間の身体から出る汚れにはたんばく質の汚れもあり、このたんばく質の汚れは高温すぎると固まって落ちにくくなります。また、あまり高温で洗濯すると、繊維を傷めたり色落ちの原因ともなります。これらのことを考え合わせると、皮脂の汚れを落とす最適な温度は40℃前後ということになります。

皮脂をさらに落とすにはつけ置き洗いが効果的です。同じ洗剤の量でもお湯の量が少なれば効果が高くなります。少量のお湯に洗剤を入れ、汚れ物を1時間ほどつけておいてから、改めて洗濯機で洗う。これを何度かに一度行えば、蓄積した皮脂をかなり落とすことができます。

レピアミルト

環境にも素肌にも優しい、
洗濯用天然洗剤

成分は天然系原料のみでシンプル
ヤシの実成分96%の石鹸です。

