

あき乃だより



第76号

2019年 2月 発行

ますます寒さが厳しくなる季節です。皆さまお変わりなくおすごしでしょうか。今回の豆知識は、最強フードとして大人気の「サバ缶」についてのお話です。冬に水揚げされたサバは脂ののりがよく、そのパワーの源であるDHAやEPA（青魚に多く含まれる体に良い脂）が豊富に含まれているので、この時期に紹介いたします。是非お役立てください。

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	辛 2診：随時
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。
特に冬季は体調不良の患者様が増え大変混雑いたします。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

今月の火曜午前の2診担当医 2/5・2/19（福西）
2/12（七海）



【お知らせ】
土曜日担当の小沼、日曜日担当の辛、火曜日担当の福西が3月末で退職致します。後任の先生は後日ご紹介させていただきます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

インフルエンザ検査ご希望の患者様へ

当院は予約制のため、必ず事前にお電話にてご予約ください。

検査は発熱より最低6時間以上経ってからとなります。
発熱のない方でもインフルエンザに感染している場合がございますが、頭痛や関節痛などの症状が出てから6時間以上経ってからの検査を推奨しております。

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の1～3月生まれの対象の方は**2月28日まで**受診可能です。
（国立市の1月以降生まれの対象の方でも前倒しに受診可）

国分寺市の66歳以上の9～2月生まれの対象の方は**2月28日**まで受診可能です。

予約制ですので、ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

2月末ぎりぎりのご予約はお取りできない場合がございます。

国立市 風しん抗体検査をおこなっています（予約制）

＜対象者＞ 国立市に在住の

- ① 19歳以上の妊娠希望・予定の女性
- ② 妊婦の同居者
- ③ ①の同居者

※②、③の方は子育て支援課（保健センター内）で申し込み書をもって下さい。（TEL：042-572-6111）

抗体が不十分な場合は予防接種を一部負担で受けることができます。

- ・風しんワクチン 3000円
- ・MR（麻しん風しん）ワクチン 4000円

※国立市以外の市にお住まいの方は当院ではお受けできませんので、各市役所へ対応可能な医療機関のご確認をお願いいたします。

冬季は体調不良の方が増え、大変混雑いたします。
ご予約も取り難くなりますので、必ずお電話で空き状況をご確認ください。



意外と知らない 豆知識

DHAやEPA（青魚に多く含まれる体に良い脂）が豊富に含まれているため最強フードとして大人気の「サバ缶」。最近ではTVなどでもよく取り上げられているので食卓に並ぶご家庭も増えているのではないのでしょうか。そんなサバ缶には次のように様々な健康効果があります。

●EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）による肥満防止効果

EPAやDHAはともにヒトの体内ではほとんど作ることができない必須脂肪酸の一種で、イワシやサバなどの青魚や魚の脂身に豊富に含まれています（表参照）。消費者庁によると、DHAとEPAの両方で心血管疾患リスク低減や血中中性脂肪低減、あるいは関節リウマチ症状緩和に十分な根拠があるとされています。またEPAには痩せるホルモンといわれる「GLP-1」の分泌を促進する効果があります。サバ缶では生のサバの約1.3倍のDHA・EPAが含まれるので、サバ缶は効率のよいダイエット食といえます。

●EPAによる動脈硬化予防の効果

EPAには血液をさらさらにする働きがあるため抗血栓作用の効果が期待されています。

●DHAによる脳の老化抑制の効果

DHAは脳や網膜などの組織を構成する成分でもあることから、脳や神経組織の発育や機能維持の効果が期待されています。このDHAの働きにより魚を日常的によく食べていた人はあまり食べない人にくらべ認知症になるリスクが約3分の1という報告があります。

魚肉中のDHA、EPA含有量

単位：mg/魚肉（生）可食部100g

魚の種類	DHA	EPA
くろまぐろ（赤身）	120	27
くろまぐろ（脂身）	3,200	1,400
みなみまぐろ（赤身）	7	2
みなみまぐろ（脂身）	2,700	1,300
まさば	700	500
かつお（春獲り）	88	24
かつお（秋獲り）	970	400
まいわし	1,300	1,200
まあじ	440	230
さんま	1,700	890

出典：文部科学省 食品成分データベース
<http://fooddb.mext.go.jp/>

●カルシウム&ビタミンDが骨を老けさせない

サバ缶にはカルシウムである「骨」、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれる「血合」もいっしょになっています。缶詰にすることで、骨は柔らかく、血合は空気に触れないので傷むことがなく、まるごとおいしくいただけます。

また、DHA・EPAは酸化されやすい栄養素ですが、サバ缶はサバを生のまま密閉してから加熱されるため、DHA・EPAが損なわれにくいです。

以上のように素晴らしい栄養食であるサバ缶をより上手に活かすために以下のことに注意しましょう。

①「みそ煮缶」よりも「水煮缶」

みそ煮缶には糖質、塩分が多く含まれているため血糖値が高い方や高血圧の方は注意が必要です。

②サバ缶の汁は捨てない

DHA・EPAがサバ缶の汁に溶け出しています。

③より栄養価が高いサバ缶を選ぶには製造年月日を見る

サバの旬は10月～1月。製造月が冬に近いほど栄養価が高い。（通常、賞味期限の3年前が製造年月日）



テレビではこんなメニューを紹介していました。

■さば缶+たまねぎ（みじん切り）+マヨネーズ+醤油少々

さば缶のEPAは玉ねぎの食物繊維ケルセチンと合わさると脂肪燃焼がアップするとのことです。



（参考）・「林修の今でしょ講座：魚の缶詰の驚き健康パワー」（2018/10/23 放送）
・「DHA・EPA協議会」（http://www.dhaepa.org/q_and_a.html）