

あき乃だより

第145号 2025年 1月 発行



新年あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとって幸せな年になりますようお祈り申し上げます。

さて、年末年始、食生活が乱れてしまったという方もいらっしゃると思います。そこでご紹介したいのが「ポリフェノール」。この「ポリフェノール」という言葉を聞かれたことはありますか。何となく体によいというイメージをお持ちかと思います。今回はそんな「ポリフェノール」のまめ知識をご紹介します。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

＜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	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00～ 18:00	七海	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）

【お知らせ】

- ・1/5（日）は、1診岡田、2診加納が担当致します。
- ・加納：1/12（日）休み。代診は黒澤となります。
- ・岸本：1/18（土）、2/1（土）休み。奥山の1診のみとなります。

【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力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>

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

市の特定健診ご希望の方は1月中にお願いします！

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。冬は大変混み合います。予約が取れなくなる場合もございますのでできるだけ早めのご予約をお願い申し上げます。

带状疱疹、肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・带状疱疹ワクチン：50歳以上の方が対象（市の助成あり）
 - ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
 - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）
- 全て予約制となります。ご希望の方はご予約お願い申し上げます。

コロナウイルスワクチンについて

10月～3月の期間で、コロナワクチン接種を行います。当院ではファイザーのみお取り扱いしております。お住まいによって市と都の助成がありますので、必ず住民票のご住所を確認できる書類（マイナンバーカード・保険証・免許証など）をお持ちください。お洋服は、肩まで出る半袖のTシャツなどを中に着て、上着を脱いで待機できるようにご協力下さい。

助成あり料金：2,500円（税込）

自費の料金：16,000円（税込）

当院かかりつけではない方の接種については、ホームページをご確認の上お問い合わせお願い申し上げます。

インフルエンザワクチンについて

当院かかりつけの患者様は、ご希望がございましたらお早めにご予約をお願いいたします。（市の助成は1月末日までとなります）
一般の方のご予約はネット予約にてご予約をお願い申し上げます。

助成あり料金：2500円（税込） 自費料金：4000円（税込）

コロナウイルスまたはインフルエンザワクチンの助成が受けられる市

国立市・国分寺市・昭島市・清瀬市・小金井市・小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市・立川市



意外と知らない まめ知識

ポリフェノールとは

ポリフェノールはほとんどの植物に含まれ、苦みや渋み、香り、色素の元となっています。そして、害虫や有害微生物、紫外線などの多様なストレスから身を守る働きをしています。特に多く含まれる部位は、実や種、皮です。その全容はまだ把握されていませんが、自然界には8,000種類を超えるポリフェノールが存在するといわれています。

ポリフェノールの健康効果について

人間の体の中に活性酸素が増えると細胞を傷つけ、色々な病気を引き起こします。ポリフェノールには、この活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、動脈硬化や糖尿病、肥満やメタボリックシンドロームを予防する働きが報告されています。さらに、骨粗鬆症、認知症、免疫力、肌状態など研究分野が広がっています。

ポリフェノールを多く含んだ食品について

主なポリフェノールの種類と食品例をまとめたものです。

図1は、主なポリフェノールの種類と食品例をまとめたものです。

フラボノイド系				非フラボノイド系	
アントシアニン	イソフラボン	カカオポリフェノール	カテキン	クルクミン	クロロゲン酸
ブルーベリー ナス 赤ワイン 黒豆	大豆および大豆由来食品 (豆腐、みそ汁など)	ココア チョコレート	緑茶 紅茶 ウーロン茶	ウコン ショウガ	コーヒー ゴボウ リンゴ モロヘイヤ
 	 	 	 	 	 
ケルセチン	タンニン	フラバノン	ルチン	セサミン	レスベラトロール
タマネギ ブロッコリー エシャロット リンゴ	柿 レンコン 茶 赤ワイン	レモン ミカン	そば アスパラガス	ゴマ	赤ワイン ビーナッツ(薄皮)
 	 	 	 		 

※二つのベンゼン環が三つの炭素で結合した基本構造を持つポリフェノールをフラボノイド系、それ以外を非フラボノイド系と呼ぶ。

図1 主なポリフェノールの種類と食品例

ポリフェノールの摂り方

1日のポリフェノール摂取の目安は1,000～1,500mg程度とされていますが、まだよくわかっていません。しかし、エネルギーの摂りすぎや運動不足が指摘される現代人にとって、ポリフェノールは非常に重要な成分といえます。



ではポリフェノールを十分に摂るためにはどうしたらよいのでしょうか。

まずは野菜や果物を積極的に食べ、食生活を整えることが大切です。ただ、生の野菜や果物に含まれるポリフェノールは100gあたり数十mg程度と少なく、野菜や果物だけで必要なポリフェノール量を補うことは困難です。

そこで頼りになるのが、コーヒー、緑茶、ココア、赤ワインなどの飲料です。例えば、コーヒー100ccには200mg程度のポリフェノールが含まれています。食べ物と飲み物をうまく組み合わせ、楽しみながらポリフェノールを摂取してください。

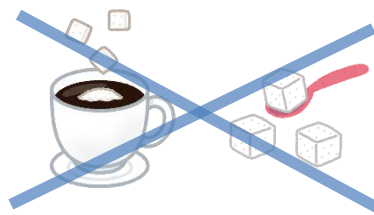
また、ポリフェノール摂取のポイントは、こまめに体に入れることです。ポリフェノールの抗酸化作用は摂取後数時間で失われていきますので、1日3回の食事の他に、10時頃や15時頃に一息つく時間を設け、コーヒーやお茶を飲んでいただくと良いでしょう。「赤ワインだけ」「コーヒーだけ」などと偏った摂り方ではなく、さまざまな食品から多様な種類のポリフェノールを摂取することも大切です。どんな食品でも、1種類に偏って摂ることは体に良くありませんし、アルコールやカフェインの過剰摂取による健康リスクも心配です。

飲み過ぎ
注意！



さらに注意を呼びかけたいのは、砂糖の添加です。ポリフェノールを摂るために、砂糖たっぷりのコーヒーやココアを飲んでしまっただけでは活性酸素がかえって増えてしまい、動脈硬化や糖尿病を引き起こす恐れも出てきます。摂り方には十分気をつけてください。

砂糖の入れ過ぎ
注意！



※参考情報

花王健康科学研究会 HP「ポリフェノールの健康価値」