

# 給食だより

第37号 2016年1月

## フレイル



## みかんのはなし



今回は冬の果物の代表、みかんについてのお話です。

お正月といえばこたつでみかんが定番！という方も多いのではないのでしょうか？日本ではバナナについて二番目に多く消費されている果物で、この時期多くの種類のみかんが市場に出回ります。その中で最も一般的なものが温州みかんです。温州とは柑橘類の産地として有名な中国南東部の浙江省の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県で約400年前に生まれた品種といわれています。当時は種が無いことから縁起の悪い食べ物とされており、全国で広く食べられるようになったのは明治以降のようです。

### <みかんの栄養と効能>

みかんに豊富に含まれるビタミンCは体内でのコラーゲンの生成を助け、しわを予防する働きのほか、メラニンの生成を抑え肌を若々しく保つのに役立つ栄養素です。また、ビタミンCは体の免疫力を高める働きがあり、風邪を引きやすいこの季節にぴったりの果物です。みかん2~3個で大人が一日に必要なビタミンCの量を摂ることができます。

また、塩分の排泄を促しむくみを改善する作用のあるカリウムや、便秘解消に効果のある食物繊維も豊富に含まれています。じつは特に食物繊維が多く含まれているのが皮と実の間にある白いすじの部分なんです。この白いすじ（正式名称はアルベドといいます）に多く含まれるヘスペリジンという成分は、毛細血管を丈夫にしたり、コレステロール値の改善、抗アレルギー作用、発ガン抑制作用などがあるとされています。便秘やコレステロールが気になる方は、白いすじも一緒に食べるようにするのもいいかもしれませんね。

### <おいしいみかんの選び方>

皆さんはどのような基準でみかんを選んでいますか？スーパーに並んだ色々な種類の中から、段ボールにいっぱいのみかんの中から、せっかく食べるなら一番おいしいみかんを選びたいですよね。今回はおいしいみかんを見分けるポイントをいくつかご紹介します。

- ・大きすぎず、小ぶりで締まったもの
- ・色の濃いもの（黄色よりも橙色）
- ・皮のきめが細かいもの
- ・ヘタの軸が細いもの
- ・皮がぶかぶかしていないもの
- ・平べったい形のもの（品種にもよります）

いずれも果実に糖分の溜まりやすい枝先についた実で、太陽をたくさん受けて育ったみかんの目印です！おいしいみかんを食べてこの冬は風邪を引かずに過ごしましょう！



年末年始はどのように過ごされましたか？寝正月でしたか、それとも活動的にすごしましたか？今回は、栄養と活動量に関するお話です。

年齢を重ねると、少しずつ日常生活のサポートが必要になっていきます。生活に支障が無い老化であれば問題ありませんが、放っておくと要介護につながることもあります。つまり、少しずつ「虚弱」や「脆弱」を感じるようになるこの状態をフレイルといい、表記はカタカナです。日本老年医学会が2014年5月に提唱しました。具体的には、以下の5項目のうち3つ以上が該当した場合フレイルと考えます。

1. 体重減少  
1年間で気がつかないうちに体重が4.5kg、あるいは5%（例えば50kgの人は2.5kg）以上減った
2. 疲れやすさの自覚  
何をしても面倒であったり、何かを始めることができない、などが3-4日以上ある
3. 活動量の低下  
趣味のクラブや習い事に出かけなくなった、運動しなくなったなど
4. 歩行速度の低下  
横断歩道を渡りきれなくなった、歩いていると抜かされることが増えたなど
5. 筋力低下  
例えば、買い物の牛乳パック2本が重くて持てなくなった

フレイルは、死亡率を上げる原因にもなることがわかっています。このような状態にならないよう予防に努め、あるいは進行させないための対応策を次回はお話します。

「歳神様をお迎えするに際して」

人は元気の素や食べ物を生み出す宝御宝（おおみたから）です。

心と体に活力を与え、体調を整え、新年こそは、もっと良い事がありますようにと祈念します

