

給食だより



レンコン



世界糖尿病デー

第71号
2018年11月

糖尿病による死亡数は、平成27年の人口動態統計では、年間1万3000人あまりとされています。そして、「糖尿病が強く疑われる者」は平成9年以来増加しており約1000万人います。一方、糖尿病の可能性が否定できない者」は平成19年以降減少していますが、こちらも約1000万人いるのが現状です。

世界糖尿病デーは、死に至る疾患である糖尿病についてもっと理解を深めてもらう為に11月14日に設けられました。インスリンを発見したバンティング博士の誕生日が選ばれました。インスリンの発見は、糖尿病の治療においては画期的なこととして顕彰されています。

糖尿病のもうひとつの怖さは、ご存知の通り合併症です。腎症、網膜症、神経障害は、細小血管といわれる毛細血管が高血糖のために障害されて起こります。一方で、動脈硬化が脳、心臓、下肢の血管に起きると、脳梗塞、心筋梗塞、下肢動脈硬化などを引き起こします。

2型糖尿病の場合、血糖が血液の中に多い状態は、肥満や運動不足などいわゆる生活習慣の悪さが要因となります。早期の段階では、症状がないため気づきません。早く気づくためには、まずは健診を受けることが必要です。健診で境界型や糖尿病の初期段階と言われたら、食事や運動の生活習慣の問題点を修正して血糖値をコントロールできれば、合併症を心配しなくて済むかもしれません。いずれにしても、長い期間放置されてしまうと、糖が血管を蝕(むしば)んでもとには戻せない状態になってしまいます。

11月14日は、東京山手メディカルセンターでも糖尿病をもっと理解していただくために、午後14時からイベントを開催いたします。糖尿病の方にも糖尿病でない方も、身体によいことを知っていただく機会になると思います。是非、お越しください。

今回は秋から冬にかけて旬を迎えるレンコンのお話です。穴があって先を見通せることから正月のおせち料理など縁起物としても馴染み深いレンコンについて、栄養素や調理のポイントをお話したいと思います。

ビタミンC・・・レンコンには実はレモンの1.5倍ほどのビタミンCが含まれています。ビタミンCは体内で作ることのできない栄養素でコラーゲンの合成、メラニンの生成を抑制しシミ、そばかすを予防するなど美肌に効果があるといわれています。また免疫を高める働きもあり、これからの季節、風邪の予防効果も期待できます。レンコンのビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。

カリウム・・・豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムの排出を促進して血圧の上昇を緩やかにすることで、高血圧やむくみを予防する働きがあります。またカリウムは筋肉の収縮にも関係があり、不足すると痙攣などを引き起こすことがあります。

食物繊維・・・レンコンに含まれる主な食物繊維は不溶性食物繊維といい、腸の運動を活発にして便通を促す働きがあり便秘の予防に効果があります。このときに腸内の発ガン物質も排泄されるので大腸ガンの予防効果もあるといわれています。また食物繊維にはコレステロールの吸収の抑制、急激な血糖値の上昇を抑える働きなどもあり、生活習慣病の予防に効果があります。

レンコンの調理のポイント

選び方・・・太くまっすぐで穴の小さめものを選びましょう。穴の内側が黒くなっていたり、全体に色ムラのあるものも避けましょう。

変色の予防・・・レンコンは皮をむくと、ポリフェノール的一种であるタンニンが鉄と結びつくことで黒く変色します。酢水(水1カップに対して酢小さじ1/2程度)に5分ほどさらすことで白く仕上げることができます。また、鉄製の調理器具は避けたほうがいいでしょう。

