

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

24年  
5月号

あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 5月2日は 夏も近づく八十八夜

立春から88日目の日は八十八夜。八十八夜といえは「夏も近づく八十八夜／野にも山にも若葉が茂る／あれに見えるは茶摘みぢやないか／あかねだすきに菅（すげ）の笠」という唱歌を思い出します。

このときに摘んだお茶が、その年の最初に生育した新芽を摘み採った一番茶になります。一番茶は若葉のさわやかさとすがすがしい香りがあります。その上、一番茶を飲むと一年間無病息災で元気に過ごせるという言い伝えがあります。

この時期は、ちょうど季節が春から夏に移り変わる境目です。寒暖が激しいと霜が降りて折角それまでに育てたお茶の葉が台無しになる恐れがあります。

平成3年5月4日、奈良県北東部で厳しい冷え込みがあって大和茶、柿・苺が被害総額4億9100万円の霜害に襲われました。

この時期、霜に対して注意を促すために「八十八夜の別れ霜」というような言葉もあります。この言葉が示すように、八十八夜は、霜害に対し注意を促す日となっています。

「八十八」以外に数字が重なるモノを調べてみました。

「二十二」は「二十二社」が有名。天皇が天変地異の時などに供物を授け平穩を祈った神社。「三十三」は「三十三間堂」が有名。通し矢で知られている京都にあるお寺。「四十四」は字の組み合わせが悪いのではありません。「五十五」は野球選手の松井秀樹。「六十六」はアメリカを横断する国道66号線。「七十七」は「七十七銀行」。「九十九」は次が百。すなわち百（＝完全、完璧）を目指す姿勢を保つからことから“努力”を続けることを表しています。因みに「八十八」は字を組み合わせると「米」になります。ということで農業を表します。

あなたもが30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 食物繊維の健康効用は？

食物繊維は一日あたりプラス3~4gを目標に、積極的に摂取しましょう。さて、食物繊維にどんな健康効果があるのでしょうか？

### ●食物繊維は大腸まで達して、おなかの調子を整える食品

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。言い換えると、たんぱく質・脂質・炭水化物などは、消化管の中で消化酵素によって消化され、小腸から体の中に吸収されていきますが、食物繊維はこの消化酵素の作用を受けずに小腸を通過して、大腸まで達する成分です。

### ●日本人の摂取量は減少傾向にある

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあります。最近の報告によれば、平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、一日あたりの「目標量」（生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量）は、18~64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。





## 食物繊維の食品は？

### ●食物繊維は1日あたり24g以上の摂取

欧米において一日あたり24g以上の摂取で、心筋梗塞、脳卒中、2型糖尿病、乳がん、胃がん、大腸がんなどの発症リスクが低下するとの報告があります。

さらに便の量を増加させるとともに、腸内の腸内細菌のうち、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やし、腸内環境を良好に整える作用も知られています。

### ●排便から食物繊維料の目安を計る

体のサインから見た食物繊維の必要量は「一日に一回、定期的に排便がある」ことがひとつの目安になります。

この状態である人の排便量は、一日に約150g(見た目ではMサイズの鶏卵で約3個分)であることがわかっています。まずはこの便量を作り出すための食物繊維を食事からとれているかが重要です。

### ●一日あたりプラス3~4gを目標に

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。食物繊維を手軽にとりたい方へお勧めするのは、主食の穀類からとる方法です。一日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できます。また、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類などにも多く含まれています。

食品で見ると、そば、ライ麦パン、しらたき、さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、モロヘイヤ、糸引き納豆、いんげん豆、あずき、おから、しいたけ、ひじきなどは、1食あたり摂取する量の中に食物繊維が2~3gも含まれています。

効率的に食物繊維をとるには、これらの食材を毎日の食事の中に上手に取り入れると良いでしょう。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

24年  
5月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



## 気をつけよう ゴルフ中のビール一杯

### ■突然死の多いスポーツは？

スポーツ中の突然死。年齢55歳以上だと上位3位はゴルフ、ダンス、ゲートボールの順番だったのです。

これはちょっと古いデータですが、東京都監察医務院が1948～1999年にかけて東京都内で運動中に突然死した事例を調査した『スポーツ中の突然死』という報告書に載っていました。

それによると、52年間で534人が亡くなりました。スポーツ別ではランニング中が118人、水泳が68人、野球が42人、ゴルフが40人です。

### ■ゴルフ中の突然死の原因は？

ゴルフ中の突然死。その原因は何なのでしょうか？

原因のひとつに心筋梗塞があります。ゴルフ中の心筋梗塞を起こす原因は血液どろどろ状態(血栓)にあるといわれています。

### ■心筋梗塞を起こす引き金

その一つはビール

ゴルフ中の心筋梗塞を起こす原因は喫煙や太りすぎなどがあります。それ以外にビールが引き金になります。

ビールの90%は水分です。飲むと利尿効果が生じます。3本ビールを飲むと利尿はビール4本分になるといわれます。その上、ゴルフ中は汗をかきます。どんどん水分が失われます。

その結果、血液がどろどろ状態になります。ショットすると心拍数と血圧が急激に上下動し、心臓に酸素を送る冠動脈が詰まってしまう心筋酵素即を誘発します。これがビールの心筋梗塞を起こすメカニズムです。

一番、二番を終えて三番あたりとセカンドショットをした後で心筋梗塞を起こすことが多いそうです。

### ■ゴルフ中の心筋梗塞を防ぐ方法は？

- ・ゴルフへ行く前日は充分睡眠をとること。
- ・水を2ホールで150～200cc飲むこと。
- ・ビールを飲んだ後にも水を飲むこと。