

健康 についてあれこれ

普段気がつかない病気、高血圧とビタミンD不足、
日ごろから知識を持って対処すれば、
問題なし。健康の参考になれば
幸いです。

健康の大敵 高血圧

高血圧は、遺伝すると言われますね。親の血圧が高いから僕も私もいつか…なんて思いながら、晩酌していませんか？薬を飲みながら、諦めて過ごしてはいけませんよ。いろいろ試して発見した解決策を紹介しましょう。

1. 疲れは万病の元。日ごろから睡眠不足を解消して、十分に寝て疲れを癒しましょう。睡眠不足を続けると、血圧が上がります。
2. バランスの取れた食事が大切です。野菜、果物をしっかり取って、日ごろから体をすっきりさせましょう。塩分の取り過ぎも体には良くありません。1日3gが理想とされていますが、ベルギー人は10.8gも塩を摂取しているそうです。血圧が高くなるばかりか、他にも障害が出てきそうです。食物そのものの味を楽しむよう、塩分を控えましょう。
3. 食後のお茶やコーヒーは癒してくれる飲み物ですね。でも飲みながら血圧が下がる一石二鳥のハーブティー「カモミュー」はいかがでしょう？血圧計が壊れたかと思うくらい血圧が一時的に下がります。ちょっと血圧が高いなと思ったときのお茶にカモミューを試してみてください。
4. 特にスポーツをしなくても、1日30分程度の散歩を週に2~3回するだけでも体は元気になり、血圧が下がります。ちょっと汗をかくくらいの運動は、とても大切。ダイエットも兼ねてやってみてください。これからは、ちょっとそこまでの買い物は、車ではなく歩いて行きましょう。

5. 友だちに教えてもらった、NHK『ためしてガッテン』で紹介していた血圧を下げる簡単な体操。1日10分やるだけで、1カ月くらいしたら血圧が下がります。毎日やらないと血圧は元に戻りますので、「継続は力なり」と続けてみてください。



www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20140326.html

BOUTIQUE

Louise

ブティック・ルイズ

夏のセール開催中！

フェイラー、TUMI、エルベ・シャペリエ、ヘレンド、
ロイヤルアルパート、ウェッジウッド、ルクエ、ル・クルー
ゼ、ダンヒル、モンブランなど。免税販売もしております。

<http://boutiquelouise.blogspot.be/>

メトロルイズ駅より徒歩3分

☆会員特典が大変お得です！

10m先に駐車場有

rue Jean Stas 25

1060 Brussels

Tel : 02 640 65 44

RESTAURANT INADA

フランス料理レストラン



ランチ €29

ディナーコース €54

Tel : 02 538 01 13

定休日：土曜昼/日曜/月曜/祭日

Rue de la Source 73

1060 Bruxelles

ビタミンDと健康

日光に当たると、体にビタミンDが生成するといえますね。ビタミンDの1日の摂取量指標とされる5.5μgすべてを体内で生成する場合、どれだけ日光浴が必要かという日本の国立環境研究所のデータによると、紫外線の少ない冬の12月に両手、顔を太陽にあてたとすると、南の那覇で8分、つくばで22分、寒い地方の札幌では、なんと76分も日光浴をしないと必要摂取量が得られないという結果でした。

どうしてビタミンDが必要なのでしょう？「ビタミンDが不足すると、骨が弱くなる」と聞いたことはありませんか？ビタミンDは、カルシウムが小腸で吸収されるのを助けます。そして、腎臓に働きかけて、一旦腎臓を通過して排泄されたカルシウムを再吸収する手助けをします。つまり、カルシウム吸収にはなくてはならない存在なのです。

ビタミンDは、鮭や鯛などの魚やきのこに含まれています。干しいたけは、料理する前に日光に当てるとビタミンDが増加するといわれます。しかし、食物だけで1日の摂取量を得るのは難しいので、簡単に日光浴をして、自然にビタミンDを増やす方法を探るのもいいようです。けれども、近年太陽の多い日本でもビタミン不足の人が増えています。特に乳幼児・妊婦・若年女性・寝たきり高齢者などを中心にビタミンD不足が指摘されています。紫外線を浴びてしみや日焼けをしないようにと、暑い夏でも長袖を着たり、日傘で太陽光線を遮断していますね。これを続けると、頭蓋ろう、くる病、骨軟化症、骨粗しょう症を引き起こします。小さいお子さんの成長にも支障が出てきます。とはいえ、日光を浴びすぎると、日焼けだけでなく皮膚がんになることもありますから、一度に長時間浴びないで、毎日太陽光線のきつくない朝や夕方に散歩をかねて15~30分程度外に出るのがいいようです。特にこれからの季節は、ベルギーでも太陽がしっかりと顔を出してくれますので、日光浴を楽しみましょう。ベルギー人がすぐにテラスでお茶や食事をするのは、ビタミンD補給のための技だったんですね。ただし、日焼け止めクリームを塗りまくっての日光浴は意味がないですよ。

また、サプリメントを取るという方法もありますね。血液検査をして、ビタミンDが不足していると錠剤やシロップタイプを紹介されます。サプリメントの取りすぎは、血中のカルシウム量過多を引き起こす場合がありますので、医師と相談の上、摂取量・期間を決めてください。

我々のように皮膚色素の多い人は、太陽光線からのビタミンD生産量が低いそうです。上記3つの方法をうまく利用して、健康づくりを続けましょう。

