



# 健康だより 11月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

すっかり秋めいてきました。日中過ごしやすくなり、戸外での日光浴は快適です。  
日光浴は昼までに行ないましょう。

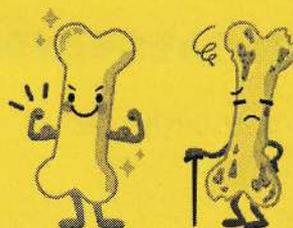
！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！

！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！



## ビタミンDの全体的な健康効果

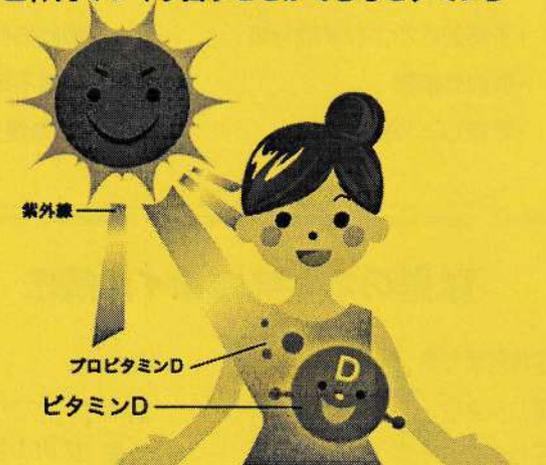
- 丈夫な骨作り、および骨粗しょう症リスクの軽減に役立つ
- 炎症の軽減
- 自然免疫を高め、風邪やその他の気道感染症といった感染症リスクを軽減
- アレルギー、喘息、炎症性皮膚障害リスクの軽減
- 甲状腺障害、関節リウマチ、炎症性腸疾患を含む自己免疫障害リスクを軽減
- 心臓の健康をサポートし、動脈石灰化、アテローム性動脈硬化症、末梢動脈疾患（PAD）、脳卒中、心臓発作などのリスクを軽減
- エネルギーレベルの向上



## ビタミンDを多く含む食品



## ■体内で作り出すことができるビタミンD

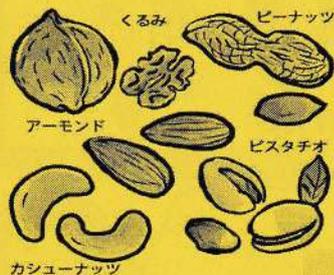


過去数十年間で、一般の人々の間で食物マグネシウムの摂取量が大幅に減少したという事実があります。

農業の過剰使用に依存している現代の農業文化が、土壌のマグネシウムレベルの低下を招きました。これはやがて土壌で育つ作物に行きわたるため、今やこれらの作物はより栄養素を欠いてしまっています。

加工食品（精粉、脂肪、砂糖、防腐剤が多く含まれている食品）に依存しすぎている人もまた、マグネシウム不足です。

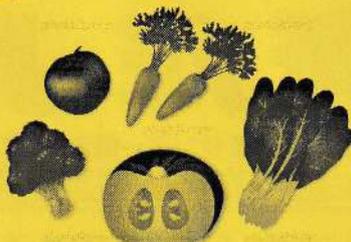
## マグネシウムが多く含まれる食品



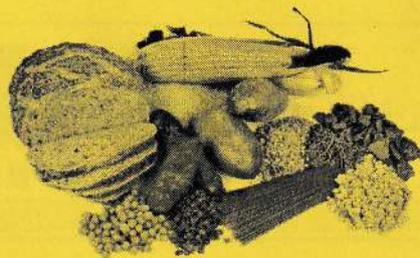
ナッツ類



卵黄



緑黄色野菜



全粒穀物類

### 自然塩に含まれるミネラル

ナトリウム  
マグネシウム  
カリウム  
カルシウム



## マグネシウムを必要とする以下のもの



- ・カルシウムレベルの調節
- ・DNA修復の生成
- ・数多くの輸送体および酵素の活性化
- ・ビタミンDおよびB6をより細胞が使える形にする
- ・体の抗酸化状態の向上、およびフリーラジカルによる酸化損傷の軽減
- ・RNA（リボ核酸）およびDNA合成
- ・（抗酸化物質の母である）グルタチオン
- ・デトックス（解毒）
- ・さまざまなホルモンと神経伝達物質の調節

## マグネシウム効果



- ・筋肉のけいれん
- ・子癇前症および早期分娩
- ・放射線被曝
- ・骨粗しょう症
- ・心不全および心臓疾患
- ・線維筋痛症および慢性疲労
- ・睡眠不足および気分不良
- ・聴力損失および耳鳴り
- ・アテローム性動脈硬化症
- ・月経前症候群（PMS）
- ・高いストレスレベル
- ・喘息

## 秋鮭のネギ味噌ホイル焼き

生秋鮭切り身	4切れ
塩コショウ	少々
玉ねぎスライス	1/2個
もやし	1/2袋
舞茸	お好きな量
しめじ	お好きな量
白菜	お好きな量
◎味噌	大さじ2
◎酒（糖質OFF）	大さじ2
◎ねぎ（みじん切り）	お好きな量
バター	20g

※火の通り具合は開けて確認してみてください。



◎印の味噌、酒、ネギを混ぜておく。もやしは熱湯で一分ほど茹でてお湯を切る。

ホイルを広げて、玉ねぎを乗せ→鮭を乗せる（特に油をはひいていません）軽く塩こしょうする。

鮭の上にもやし、舞茸、しめじ、白菜を乗せてネギ味噌をかけ、バターを一切れ（ひとり5gくらい）乗せる。

しっかり包んだら、フライパンに並べて少し水を入れ、フタをして弱火～中火で蒸し焼きにします。