果物を積極的に摂った方がいい理由　前編

果物が「スーパーフード」と呼ばれる理由は、その栄養価の高さと多岐にわたる健康効果にあります。

豊富なビタミンとミネラル

果物には、体が正常に機能するために必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。たとえば、**ビタミンCは免疫力を高め**、抗酸化作用によって細胞のダメージを防ぎます。**カリウムは心血管の健康を維持し、血圧をコントロールする役割**を果たします。

抗酸化物質の供給源

果物にはポリフェノールやフラボノイド、カロテノイドなどの抗酸化物質が含まれています。これらの成分は**体内の酸化ストレスを軽減し、老化や慢性疾患（心疾患、がん、糖尿病など）のリスクを低減**します。たとえば、ブルーベリーは「アントシアニン」という強力な抗酸化物質を含み、記憶力や視力の健康維持に効果があります。

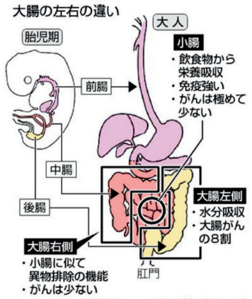
食物繊維の豊富さ

果物には水溶性と不溶性の食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果があります。食物繊維は消化を助けるだけでなく、**コレステロール値を下げたり、血糖値を安定させたりする役割**も果たします。

我々が腸活として果物を推奨する理由は痩せやすいという理由だけではありません。むしろ減量は腸活の結果でありサブの目的です。日々の診療で腸が弱い人をよく見かけます。**腸が弱いと腹圧がかけられないので体幹の安定力が衰えます。**体幹が弱いと腰痛などをはじめ、様々な影響を及ぼすので**治療効果を上げていく一環や内科的要素を減らしていくのがメイン**です。胃腸が弱いと言えば冷えやすく、お腹が下しやすいというイメージを持たれる方も多いですが、ここで言う弱いは腸の動きが悪いということです。

先日、**大阪大学と国立がんセンターで左右の大腸での役割**の違いの研究結果が発表されていました。要約すると、以前から**大腸の役割として腸管の水分吸収が知られていたが左右で大腸の機能が違う**ということと、がんは左側に多い。（特にS状結腸と直腸で全体の75%）大腸の右側は小腸と同じように免疫系の役割を担い、左側は水分をメインとした吸収機能を担うということ。

がんは糖化（炎症の最終段階で細胞が焦げてる状態）の一部で起こります。**過剰になった糖質と体のタンパク質が結びついて突然変異を起こして発症**します。大半の大腸癌が左側に多いのも、**昨今の食生活やライフスタイルの乱れから、腸内の渋滞によって水分を過剰に吸収**してしまい、左側に腐敗物が溜まるので癌が左に多いのも、このニュースを見ながら「まあそうだろうな～」と納得しながら見ていました。果物は**腸内の渋滞を解消する効果が高い**ので積極的に摂っていきましょう。



（谷内田真一・大阪大教授の資料から）

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？

今春登山で膝を痛めたので近くの整形外科に通いました。加齢による変形性膝関節症と診断され、鎮痛剤と腫れ防止の薬に湿布を処方されました。治療も最終となりましたが、ここに来て良かった。

そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

薬と湿布は続けましたが途中で止めました。一時凌ぎでの対処療法では駄目ではないかと思いはじめていた時です。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

膝の痛みは治療毎に良くなりました。同時に指関節の痛みを相談したところ、手の関節の使い方を注意され実行すると痛みがほぼ無くなりました。
膝の痛みもほぼ改善しました。後何年かは登山とロードバイクを楽しみたいと思います。

治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

私の趣味とか歩き方を確認してくださいました。そして、ここなら根本原因を探してくれると思い、通院することに最初に決めました。

Check!

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前に”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。

ブロッコリーとエリンギの塩こんツナ和え

目安 10分

材料４人前

- ブロッコリー・・・・・・・・・・150g
- エリンギ・・・・・・・・・・・・1パック
- ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・1缶
- 塩昆布・・・・・・・・・・・・・・5g
- （A）ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- （A）入りごま・・・・・・・・・小さじ2
- （A）めんつゆ3倍濃縮・・・・・小さじ1

今回は『ブロッコリー』を使った簡単レシピをご紹介します。ブロッコリーは、**ビタミンCや食物繊維が豊富**で、**免疫力の向上や腸内環境の改善に効果的な野菜**です。さらに、骨の健康に欠かせないビタミンKやカルシウムも含まれており、骨を丈夫に保つのに役立ちます。また、ブロッコリー特有の**「スルフォラファン」という抗酸化成分**が、細胞の健康を守り、体内の解毒作用をサポートするとされています。

1. ブロッコリーは小房に分けてから３等分程度に薄くスライスし、茎は輪切りまたは短冊切りにする。
2. エリンギは長さを３等分にしてから3～4mmの薄切りにする。耐熱容器にブロッコリーを広げ、その上にエリンギを散らす。塩少々と水（いずれも分量外）を振り、ふんわりラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
3. ②をボウルに移し、水気を切ったツナ缶、塩昆布、（A）を加えて混ぜる。
4. お皿に盛り付けたら完成♪

2

3

4