



さくらら診報

令和5年2月1日発行 第228号

低カロリーなのに満腹感が得られる身体に良い食べ物、こんにゃくについてご紹介いたします。こんにゃくの主成分であるグルコマンナンには体内の老廃物を排出させて身体の内側からキレイにしてくれる効果があり「胃腸のほうき」とも言われています！



なぜこんにゃくは身体にいいの？

こんにゃくの成分のほとんどが水分です。カロリーや糖質がゼロに近く、栄養価はほとんどありません。しかし、こんにゃくに含まれるグルコマンナンという食物繊維には、人間の身体では分解して消化することができないという性質を持ち、高粘度のまま腸内を通過し、便通を良くするなど様々な健康効果があります。



こんにゃくが血糖値を上がりにくくする？

こんにゃくに含まれるグルコマンナンは腸内で水分を吸収すると膨張し、腸内をゆっくり通過します。こんにゃくとともに食べたものも一緒に時間をかけて通過するため、消化吸収もゆっくりとなり血糖値の上昇が緩やかになります。血糖値の上昇が緩やかになることで膵臓の負担が減ります。このことから、毎日の食事にこんにゃくを取り入れることで、膵臓の負担が減って糖尿病になりにくい身体を作る効果が期待できます。



こんにゃくで大腸疾患のリスクを減らすことができる？

大腸には100兆個もの細菌が生息しており、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられます。

悪玉菌は有害物質を発生させることで腸そのものの免疫力を低下させてしまうため、発がん物質への抵抗力が弱くなり大腸にポリープやがんなどをできやすくします。善玉菌は善玉菌が作る有害物質を無害化し、がんの発生を抑える働きをします。善玉菌の餌は食物繊維です。こんにゃくに含まれる食物繊維であるグルコマンナンは善玉菌の良い餌となり発育を促します。



こんにゃくが乾燥肌に効く？

生芋から作られるこんにゃくには、グルコシルセラミドという肌のバリア機能を高める成分を含んでいます。この成分を補うと、肌の新陳代謝が活性化して保湿力が高まる働きがあります。また、アトピー性皮膚炎や角化症などの皮膚炎の症状を緩和することや、肌の新陳代謝が活性化することでシミやシワを防ぐ効果も期待できます。

寒い日が続いていると思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒い日の朝は布団から出るのが大変だと思う方もいらっしゃると思いますが、私たちの生活の中で布団を使うようになったのは奈良時代からだという記録が残っています。

この頃の布団は今で言う様な布団ではなく、畳の上に横になり、昼間着ていた着物を上にかけて寝ると言うものでした。

現代の私たちから見ると、腰や背中が痛くなりそうな感じですね。

こうした方法は室町時代まで続いていましたが、戦国時代に入ると日本でも木綿栽培が広がっていく中で綿が作られるようになり、就寝用の掛けものである搔卷(かいまき)と呼ばれるものが出来上がりました。

江戸時代中ごろになると、綿の入った敷き布団が使われるようになりましたが、まだ高価で富裕層向けのものでした。

一般の人々はむしろの上に着物を掛けて寝たり、中にワラを詰めた紙袋(かみふすま)という紙製の寝具を敷き布団の代わりとして使ったりしていました。

そして江戸時代末期になると、搔卷が掛け布団に変わりました。現在の布団の組み合わせはこの頃に完成しました。

布団が一般の人々に広く普及するようになったのは明治時代中ごろに入ってからであり、寝具を販売する会社が出てきたのもこの頃でした。しかし、昭和30年代頃までは布団は購入するよりも家庭で作る事が多かったのです。

現在は綿布団だけではなく、羽毛や羊毛、化学繊維を綿の代わりにしている布団も販売されています。またアレルギー防止加工がされたものも販売されています。

寝具は快適な睡眠には欠かせないものなので、時代と共に進化しているのですね。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

阿部クリニック令和5年2月外来予定表

1	水	中村	須藤	中村	15	水	中村	須藤	中村		
2	木	須藤		飯島	16	木	須藤		飯島		
3	金	中村	下川	中村	17	金	中村	休診	中村		
4	土	中村			18	土					
5	日				19	日					
6	月	中村	須藤	須藤	前田	20	月	中村	須藤	須藤	前田
7	火	小島	高橋	中村		21	火	小島	高橋	中村	
8	水	中村	須藤	中村		22	水	中村	須藤	中村	
9	木	須藤		飯島		23	木				
10	金	中村	下川	中村		24	金	中村	下川	中村	
11	土					25	土				
12	日					26	日				
13	月	中村	須藤	須藤	前田	27	月	中村	須藤	須藤	前田
14	火	小島	高橋	中村		28	火	小島	高橋	中村	

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会