

すなやま支援員

VOL.42

だより



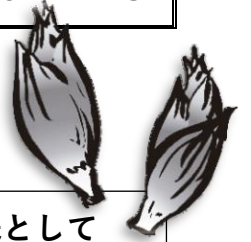
令和3年10月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

※※※みょうが(茗荷)※※※



独特のさわやかな香りとほのかな苦み、そしてシャキシャキした食感。夏の薬味として欠かせない『みょうが』みょうがには6~8月に出現するやや小型の“夏みょうが”と8~10月に出現する“秋みょうが”があり、ショウガ科の植物で、原産地は熱帯アジアとする説と日本とする説があります。しかし、インドや中国には野生種しかなく、野菜として栽培しているのは、日本だけであり、日本でのみ食されているそうです。

みょうがを食べると物忘れする?!

めでたやで、お客様から『みょうがをたくさん食べると物忘れするよ!』という話を、よく耳にするのですが、これはお釈迦様の弟子の周梨槃特(しゅりはんどく)という人物に由来しています。物忘れの名人だった彼は、自分の名前すら覚えられず、名札(名荷~みょうが~)を首にかけさせても、そのことすら忘れてしまう人物だったとか。そこで同音の茗荷と名荷をかけて、みょうがを食べると物忘れするという俗説が生まれたとされています。

みょうがの効果・効能とは?

みょうがの成分はほとんどが水でそれに加えて、余分な塩分を排出してくれるカリウムが含まれているので、みょうがは体内の水分調節をしてくれたり、ドロドロになった血液をサラサラにする効果があります。その他、次のような効果も期待されています。

- ・眠気を覚まし、頭をすっきりとさせる効果
- ・食欲不振や消化を促進させる効果
- ・血行を良くし、貧血を改善したり、血圧を下げたり、新陳代謝を上げる効果
- ・口内炎や舌炎、風邪によるのどの痛みを緩和する効果
- ・抗酸化作用による眼精疲労の改善や眼病の予防
- ・鎮静作用、鎮痛作用、解熱作用、解毒作用



みょうがを食べると、物忘れをする科学的根拠はなく、反対に体に役立つ成分が含まれていて、香りでもリラックスしながら、頭をすっきりと覚醒させる働きもあるので、朝食に取り入れると、その後のパフォーマンス向上にも役立ちそうです。ただ、一度にたくさん食べすぎると、みょうがの持つアクの成分を大量にとりすぎてしまい、おなかを下すこともあるそうなので注意が必要です。物忘れのことは気にせず、美味しく食べてください。

～家庭血圧測定をお勧めします～

健康診断で血圧測定をしますが、1回の測定だけでは高血圧の判断はできません。環境、ストレスなど精神的な変化でも血圧の値は変動します。そこでお勧めしたいのが、家庭での血圧測定です。

<家庭血圧測定の方法> ※血圧計は上腕で測定するものが良い

測定のタイミング

● 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分
たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで
測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。

今回のお願い

家庭血圧測定をしたら、数値を血圧手帳に記入して主治医に見てもらいましょう。主治医がない方は保健師に声をかけてください。普段の血圧を知り高血圧を予防しましょう！



家庭血圧での高血圧診断基準

収縮期

拡張期

135以上

85以上

神林支所地域振興課地域福祉室

☎ 66-6113 (直通)

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp