

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「カビ対策が、体の“サビ”対策！？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



6月と言えば何が思いつきますか？私は真っ先に「梅雨」を思いつきます。そして梅雨、大嫌いです。

梅雨に入って何が嫌かと言うと、**カビ**。浴室やキッチンの黒カビ、押入れのにおい…怖いです。湿度の高い6月は、家の中でカビが増えやすい季節です。ところで、実はこの「カビ対策」の意識が、**私たちの体を守ること**のヒントになるかもしれません。

◆ カビと生活習慣病の“意外な共通点”

カビは、湿度・温度・栄養がそろうとどんどん増殖します。
そして、その見えないところで静かにダメージを与える
という特徴があります。

生活習慣病も同じ。血糖値、血圧、脂質の異常は、
日常生活の中で少しずつ進行し、**自覚症状が出る頃には、
体にダメージが蓄積**しているのです。

カビと共通点があるのは体の「酸化（サビ）」です。

カビ同様に**対策を怠ると**

細胞にダメージを与え、動脈硬化や糖尿病の進行に関わります。

カビの発生と酸化の共通点

湿気・不衛生 徐々に進行

予防可能 見えにくい

◆ カビを防ぐように、体の“サビ”も防ぐ

住まいのカビを防ぐには、「風通し・掃除・乾燥」が大切ですよね。
体のサビ＝酸化を防ぐには、

体のサビ（酸化）対策：3つのアプローチ

抗酸化物質の摂取

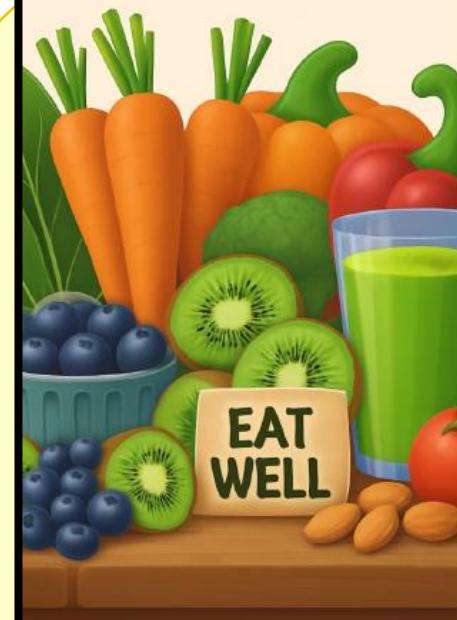
食事から
抗酸化成分を
取り入れ、
細胞の酸化
を防ぎます

ストレスケア

心の安定が
体内の酸化
ダメージを減
少させます

代謝の維持

適度な運動で
体の自己修復
力を保ちまし
ょう



抗酸化物質を意識した食材選び

ビタミンC

- ・ブロッコリー
- ・キウイフルーツ
- ・赤ピーマン

ビタミンE

- ・アーモンド
- ・アボガド
- ・かぼちゃ

ポリフェノール

- ・緑茶
- ・ブルーベリー
- ・カカオ

カロテノイド

- ・人参
- ・トマト
- ・ほうれん草

◆ 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

- ・雨で外出が減る日は、「緑茶+果物」で抗酸化タイムを。
- ・夕食には、「焼き魚+トマトサラダ+味噌汁」のような、和+地中海風の組み合わせがおすすめ。
- ・雨の日には自宅で筋トレ(私も今年から筋トレしています！筋肉ちゃんとついてきます。一緒に始めてみませんか？)



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

