



# 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浮かびますか？私は真っ先に「梅雨」を思い浮かべます。そして梅雨、大っ嫌いです。  
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  
よう

### 抗酸化物質を意識した食材選び

<b>ビタミンC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー</li> <li>・キウイフルーツ</li> <li>・赤ピーマン</li> </ul>
<b>ビタミンE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アーモンド</li> <li>・アボガド</li> <li>・かぼちゃ</li> </ul>
<b>ポリフェノール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緑茶</li> <li>・ブルーベリー</li> <li>・カカオ</li> </ul>
<b>カロテノイド</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・トマト</li> <li>・ほうれん草</li> </ul>

## ◆ 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！筋肉ちゃんとしていきます。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

