

super food



免疫力と集中力を高めて受験に勝つ!

ジャパニーズ・スーパーフード

いち だ がき

市田柿

【市田柿らぼ】Vol.3 風邪予防と集中力



INDEX

「市田柿らぼ」とは? …… 1

「市田柿」の免疫力増進パワー ~五十嵐祐子先生インタビュー~ …… 2

- ・ 冬こそ免疫力を高めたい! 免疫力UPの方法とは? …… 2
- ・ 「市田柿」のビタミンAで風邪予防 …… 3
- ・ 免疫力を高める「市田柿」のレシピ …… 3

受験シーズン到来! 集中力をあげるブドウ糖 …… 3

- ・ 冬は集中力が低下? 季節で差がある脳の動き …… 4
- ・ 「市田柿」のブドウ糖で集中力をあげよう …… 4
- ・ 受験生を応援! 『勝利の一打柿』 …… 5

「市田柿らぼ」とは?

『「市田柿」の魅力をもっと知ってほしい』

そんな想いから「市田柿らぼ」がスタートしました。「市田柿」の最大の魅力は、美容や健康によいとされる栄養成分を豊富に含んでいること。効果的な食べ方のご提案とともに、その魅力をご紹介します。

本企画は、健康で安心して暮らせる地域社会づくりへの貢献を目的としたJA共済「地域・農業活性化積立金」を活用しています。





Vol.3 風邪予防と集中力

「市田柿」の免疫力増進パワー

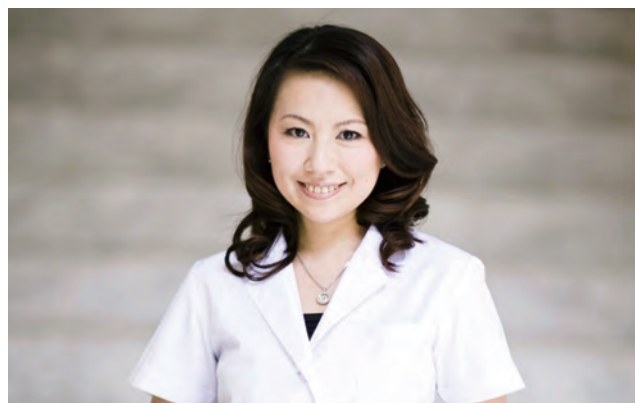
～五十嵐祐子先生インタビュー～

受験生にとって風邪やインフルエンザは受験勉強を妨げる大敵。

『市田柿』のビタミンAは美容や健康だけではなく、風邪予防になる免疫力を高める効果も期待できます。そこで循環器系の専門医である五十嵐祐子先生に、免疫力についてお話をお伺いしました。

五十嵐祐子先生プロフィール

1997年東京医科大学病院内科学講座入局。1999年当院循環器内科入局。循環器内科講師・循環器内科外来医長を経て現在に至る。動脈硬化の原因となる生活習慣病をはじめ救急医療に携わる多くの心臓疾患（心筋梗塞、心不全、不整脈など）の診療を行う。都庁前血管外科・循環器内科 東京バスキュラークリニック（TVC）。循環器内科非常勤講師。循環器疾患および睡眠時無呼吸症候群と診断され在宅でCPAP治療を使用の患者様の管理も行う。



冬こそ免疫力を高めたい！免疫力UPの方法とは？

Q 冬に風邪やインフルエンザが流行するのはなぜですか？

A 風邪やインフルエンザの主な原因は、ウイルス感染です。最近では冷暖房によるウイルス感染が多く、夏風邪も増えていますが、気温の低い冬の方が流行しやすい条件が揃っています。

冬は空気が乾燥していますよね。ウイルスが活性化するのは、日本の気候の特徴である低温乾燥が関係しています。湿度40%以下の乾燥が続くと、ウイルスの水分量が減少して軽くなり活性化します。すると空気中にたくさんウイルスが飛散して、風邪が流行してしまうのです。

そして、低温乾燥は空気だけではなく、私たちの鼻や喉を乾燥させて粘膜機能を低下させます。さらに栄養不足や寝不足、カラダの冷えやストレス、飲酒などが加わると免疫力が低下してウイルス感染につながります。冬に風邪を引きやすくなるのは、乾燥と免疫力が深く関わっているのです。

免疫力を高めるには、免疫細胞の主体であるタンパク質や、白血球の動きを増加させるビタミンC。リンパ球の増加を促進してNK細胞やマクロファージの活性を抑制させるビタミンE、新陳代謝をあげる亜鉛。そして、皮膚や粘膜の代謝を正常に保つビタミンAの摂取が重要になります。



「市田柿」のビタミンAで風邪予防

Q 『市田柿』に含まれるビタミンAは風邪予防になりますか？

A ウイルスなどの病原菌は鼻や喉の粘膜に接触して、体内に侵入します。健康なカラダであれば、粘膜上で働く免疫グロブリン(IgA)が病原菌と戦って、ウイルスから身を守ることができます。その免疫グロブリン(IgA)を生産して増加させるには、ビタミンAが必要不可欠。ビタミンAを摂ることは、粘膜を強化して新陳代謝を活発にして、病原菌の侵入を防ぐ効果が期待できます。

『市田柿』はビタミンAが非常に豊富なので、風邪予防が期待できるでしょう。

風邪を引いたあとでも有効です。風邪を引くと食欲が落ちて、カラダの栄養状態が悪くなります。体力回復のために食事は大切ですが、弱っ

ている胃に食べ物が入るとどうしても胃に負担がかかります。食事前に『市田柿』を食べると、ビタミンAが胃腸の粘膜保持の手助けになるので、負担を軽減してくれるでしょう。消化の良いものを少しずつ食べて、しっかり栄養を吸収できれば免疫力を高めることにつながりますよ。



免疫力を高める「市田柿」のレシピ

ビタミンAは油に溶ける脂溶性ビタミンですので、オールドレッシングと組み合わせると吸収率が上がります。風邪予防を強化する大根と『市田柿』のマリネをご紹介します。

『市田柿のマリネ』

〈材料(2-3人前)〉

市田柿・・・3個
大根・・・1/3本
玉ねぎ・・・1/4個
ナッツ・・・15g(砕いておく)

〈マリネ液〉

酢・・・大さじ4
オリーブオイル・・・大さじ4
柑橘果汁・・・大さじ1
塩・・・小さじ2/3
胡椒・・・少々



- ①大根は繊維に沿って長さ4~5cmの千切り、市田柿(種があるものはとる)は千切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②マリネ液の材料と玉ねぎを混ぜ合わせる。
- ③大根を②と混ぜ合わせ10分程置く。味が馴染んだら器に盛り、ナッツをかける。



Vol.3 風邪予防と集中力

受験シーズン到来！ 集中力をあげるブドウ糖

受験生にとって風邪と同様に避けたいのが、眠気と集中力の低下。
五十嵐先生によると『市田柿』に多く含まれているブドウ糖には、集中力を高める効果が期待できるのだとか。
そこで五十嵐先生に、ブドウ糖についてお話をお伺いしました。

冬は集中力が低下？季節で差がある脳の動き

Q 冬は夏に比べて集中力がさがるのはなぜですか？

A 暖房の効いた部屋に長時間いると眠くなったり、集中力が切れたりしますよね。それは、人間の神経が関係しているのですよ。

人間のカラダには、交感神経と副交感神経があります。外からの刺激に対して反応する交感神経は、寒くなるとカラダが体温を上げるために活発になり優位に働きます。しかし、冬は暖房の効いた暖かい部屋にすることが多く、交感神経よりも副交感神経が優位になります。副交感神経は就寝前などのリラックスをしているときに優位になる神経なので、眠くなりやすく集中力がさがってしまうのです。

空腹が続くことも集中力をさげる原因です。脳すなわち中枢神経系の栄養源は、ブドウ糖です。ブドウ糖の供給が不足すると集中力を低下させ、眠気や疲労を感じることもあります。集中力をあげるために重要なのは、ブドウ糖の摂取です。



「市田柿」のブドウ糖で集中力をあげよう

Q 『市田柿』に含まれるブドウ糖も、集中力をあげるために有効ですか？

A 天然の糖分である『市田柿』などのドライフルーツは、低GI値なので非常に良いでしょう。GI値とは血糖の上昇速度を表す値で、低GIは緩やかに血糖が上昇する食品です。

ブドウ糖が不足すると脳が感知して、アレドナリンやノルアドレナリンの分泌促進が働きます。血糖をあげようとインスリン拮抗ホルモンの分泌があると、肝臓に作用して血糖上昇して集中力を高める働きをします。そこで高GI値の食品を摂ると、急激に血糖値が上昇して、その反動で血糖がさがりすぎてしまいます。そうなるとかえって眠気が増したり、集中力がさがります。

柿は果物の中でも低く、バナナやマンゴーよりも低GI値だと言われています。受験勉強中に小腹が空いたときにぴったりです。『市田柿』をよくかんで食べて、脳の活性を高めていきましょう。

集中力に記憶力をプラスしたいときは、クルミがおすすめです。クルミはαリノレン酸が脳血流をよくする効果があり、集中力や記憶力をあげる効果が期待できますよ。受験生の皆さんは『市田柿』を味方につけて、ラストスパートを駆け抜けましょう！

受験生を応援！『勝利の一打柿』

JA みなみ信州では受験生を応援すべく、『勝利の一打柿』を発売しています。

管内で有名な合格祈願の神社で、学問の神様である菅原道真公が祀られた「菅原神社」で合格祈願の祈祷を受けた『市田柿』のスペシャルパッケージ。裏面に描かれたダルマのハチマキ部分には、受験生へのメッセージを記入できるスペースがあり、合格後にはダルマに目を入れることもできます。ご家族やご友人からの受験生への応援にぜひご活用ください。



資料に関する問い合わせ先

フロンティアインターナショナル
高橋：☎070-2197-8831
小寺：☎090-4744-1357

問い合わせ先

Web 購入先

JAみなみ信州 農産物総合DMセンター

☎ 0265-34-3705

JAみなみ信州 ONLINE STORE

<https://ja-minamishinshu.com/>