



1 2 月の主な行事

1日 : 映画の日、世界エイズデー	10日 : 世界人権デー
3日 : カレンダーの日	22日 : 冬至
7日 : 大雪、神戸港開港記念日	23日 : 天皇誕生日
8日 : 針供養	25日 : クリスマス
9日 : 漱石忌	31日 : 大晦日



今月のかわら版 : 1 「ミネラルバランスを保ちましょう！」

ミネラルとは、直訳すると「鉱物」のことですが、一般には私たちの身体を構成する元素（生体元素、生命活動に必要な元素）のことをいいます。

地球上には約100種類の元素があり、身体の約96%は「炭素・窒素・水素・酸素」の4元素（有機物の構成要素）で構成されています。この4元素以外の全ての生体元素を総称して、ミネラル（無機物、微量元素）と呼んでいます。私たちの身体を構成する細胞も多種類のミネラルで構成され、代謝活動でも中心的な働きをしています。

微量ながら私たちの身体に不可欠なミネラルは、体内で作り出すことができず、食べ物や飲み物から摂取する必要があります。気をつけなければならないのは、ミネラルはバランスが崩れると拮抗作用を起こし、互いにその効果を打ち消し合ってしまう働きがあることです。ナトリウムの過剰摂取が高血圧に繋がることは、よく知られています。バランスよく摂ることが重要です。

◆亜鉛◆細胞分裂や酵素の活性化をサポート。ビタミンCとともにコラーゲンの合成にも関与。免疫機能にも関わる。カキや豆類に含まれる。

◆塩素◆胃液に塩酸として分泌され、たんぱく質の消化酵素ペプシンを活性化。同時に強力な酸で胃の中の食物を殺菌する。主に食塩からの摂取で不足の心配は少ない。

◆イオウ◆軟骨や骨、腱をつくるほか、皮膚や爪、髪にも健康にも不可欠。たんぱく質食品をしっかり摂ることで補える。

◆カルシウム◆体重50kgの人で約1kg。その99%が骨や歯をつくる。乳製品、海藻類、ナッツ類に含まれる。たんぱく質やナトリウムの過剰摂取により、カルシウムの排出が促進される。

◆リン◆約80%はカルシウムと結合して骨や歯をつくる。細胞膜や遺伝をつかさどる核酸を構成。カルシウムとのバランスは1対1に。肉類に多く、肉食に偏っている場合は要注意。

◆ナトリウム◆血液中に0.9%存在し、カリウムとともに細胞の浸透圧を維持し、細胞内外の物質交換、水分調整などを行う。食塩にして1日10g未満が理想。塩蔵食品、スナック菓子、インスタント食品に注意。

◆鉄◆半分以上が赤血球のヘモグロビンの成分になり、体内に酸素を運搬。吸収率が低いので不足気味になりやすい。

◆マグネシウム◆カルシウムの働きを調整して筋肉の収縮を助ける。肉や加工食品に多いリンの摂りすぎは、マグネシウムの吸収を妨げる。

◆カリウム◆筋肉や臓器の細胞内に存在し、ナトリウムとともに細胞内外液の浸透圧を維持。緑黄色野菜、いも類、豆類に含まれる。

現代の食生活は、ミネラルバランスを崩しやすい環境にあります。食生活の偏りをなくし、食材の選択や調理法などにも配慮して、ミネラルバランスを保ちましょう。

今月のかわら版 : 2 「観葉植物で乾燥対策」

12月～2月は、最も空気が乾燥している季節です。ウイルス防ぐために有効な湿度は約50%といわれていますから、湿度管理は重要です。加湿器を置くほどではないけれど、乾燥が気になるという部屋には、観葉植物がおすすめです。

観葉植物を置くと、植物の「蒸散作用」（植物は吸収した水分を葉から発散しています）によって、部屋の湿度が上がります。葉の大きい観葉植物の方が、発散される水分量も多くなるようです。さらに、同じ時間帯に霧吹きで葉に水をかけておくと、蒸散作用が活発化されるそうですから、冬場の乾燥した時期には、葉にも水をやりましょう。濡れたバスタオルをかけたり、お湯をわかしたり、乾燥を和らげる方法は他にもありますが、お気に入りの観葉植物を飾れば、リラックス効果もあり、一年中楽しむことができますね。

～大きな葉の観葉植物～

クワズイモ…サトイモ科。毒性があり食用にならないことからその名がついた。ハート型の葉が波打つ姿がきれい。

モンステラ…サトイモ科。深い切れ込みをもつユニークな形と、大きさからついた名前。ラテン語で怪物の意味！

サンセベリア…リュウゼツラン科。マイナスイオンを放出し、空気をリフレッシュする効果があるエコプランツ。スマートなので狭いスペースにも。

ストレリチア…バショウ科。すっと伸びた茎の先に光沢のある葉をつけるグリーン。

