



1 - 2 月 の 安 心 か わ ら 版



一見似ていても実は大違い！葉物野菜の賢い使い分け方

肌寒い冬の定番料理といえば鍋料理。白菜やキャベツなどは鍋に欠かせませんが、こうした葉物野菜は一見どれも似ていて、なにを選んでも大差はないと思う人も少なくないかもしれません。しかし葉膳の視点で見ると、葉物野菜はそれぞれ働きに違いがあり、体調に合わせて使い分けると健康管理により役立つのだそうです。そこで身近な葉物野菜の働きとおすすめの食べ方について、中医薬膳師の刀根由香さんに教えてもらいました。

●白菜

体にこもった余分な熱を冷まし、熱によるのどや口の渇き、せき、たん等の改善に効果的です。水分代謝や胃腸の働きを整える作用もあり、むくみや便秘改善にもおすすめ。二日酔いのときにもいいでしょう。サケと一緒にとるとより効果が期待できます。

●キャベツ

エネルギー(気)を補う食材で、疲労回復やかぜの予防等におすすめです。胃腸の調子を整える働きもある中で、胃もたれ、食欲不振、消化不良等が気になる人は日頃からよく食べるといいでしょう。鶏肉と一緒に食べると効果的です。

●ホウレンソウ

血(けつ＝血液)を補う食材で、血の不足による症状とされる皮膚・目・髪乾燥、眼精疲労、めまい、もの忘れ、月経トラブル等の緩和に役立ちます。すった黒ゴマで和えると、血を補う効果がさらに高まります。

●小松菜

体に潤いを補う働きがあり、特に腸を潤して便秘を改善します。乾燥によるせきが出やすいときにもおすすめ。豚肉とあわせて食べると、効果的に潤いを補うことができます。

●チンゲンサイ

血液ドロドロの状態を改善して血液循環をよくし、血行不良による肩こりやむくみの緩和などに役立ちます。貧血やイライラ、落ち込みの解消などにもおすすめです。高血圧が気になる人は積極的に取るといいでしょう。シタケと組み合わせると、高血圧予防が期待できます。

●春菊

独特の香りが気の巡りを改善し、ストレスによるイライラや不眠などを改善したり、不安定な情緒を安定させたりする食材です。胃腸の働きを整え、胃もたれや食欲不振等の改善も期待できます。精神安定効果の高いカキ(牡蠣)と組み合わせると、ストレスの緩和にさらに効果的です。

こうした葉物野菜それぞれの特性を知っておけば、自分や家族の体調に合わせて賢く使い分けることもできそうです。ぜひ、鍋料理の食材選びに役立ててみてください。

監修者 刀根由香さん

管理栄養士・中医薬膳師。東京農業大学栄養学科卒業後、健康雑誌の編集を経て、漢方専門誌のライターに。その後、国立北京中医薬大学日本校で本格的に薬膳を学び、現在はサロン「お肌の相談室とね」で西洋栄養学と東洋栄養学の両面から、健康と美容に関するアドバイスを行っている。

以 上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



裏道は狭い道路が多く、車の通行には適していません。しかし、渋滞を避けるために裏道を走行したり、目的地に早く到着するための「抜け道」として利用している車もみられます。裏道走行には、幹線道路とは異なるさまざまなリスクがあります。そこで今回は、裏道走行のリスクと留意点についてまとめてみました。

●裏道走行に潜むリスク

【裏道は車の走行に適した道路交通環境とはいえない】

裏道は多くの、センターラインも歩車道の区分もなく、道幅も狭い道路です。利用者の主体も歩行者や自転車ですから、車の通行に適した道路交通環境が整備されているとは限りません。こうした裏道を走行する場合の主なリスクをあげてみましょう。

- ・路面の道路標示によく注意しないと見過ごしてしまうような交差点(十字路や丁字路)が多い。
- ・通行している歩行者や自転車の側方を通過するときに安全な間隔がとれない。
- ・対向車があるときは、どちらかが退避しなければ通行できない。
- ・交差点だけでなく、道路に面した住宅の出入口からも歩行者や自転車の飛び出しがある。

【「抜け道」の走行には、さまざまな制限がある】

裏道を「抜け道」として利用するのは、裏道は交通量が少なく、信号機もほとんどないことから、幹線道路よりもスムーズで、時間的に早く走れるという思い込みがあるためと思われます。しかし、裏道には先にあげたリスクがあり、安全に走行するにはさまざまな制限がかかります。例えば、歩行者や自転車が通行している場合は、スピードを出して走行することは困難です。歩行者や自転車がいない場合でも、小さな見通しの悪い交差点などからの歩行者や自転車の飛び出しなどに備えるには、スピードを落とす必要があります。さらに、対向車がある場合、安全にすれ違うためには一時停止か徐行を行います。このように、裏道を「抜け道」として利用しても、思ったほどスムーズに早く走れるわけではありません。それを考えれば、「抜け道」の走行はリスクのほうが大きいといえるでしょう。

●裏道走行時の留意点

裏道は基本的に生活道路であり、周辺住民のための道路ですから、裏道沿いの居住者以外の人が車で利用するのはできるだけ避けるのが望ましいといえますが、やむを得ず裏道を走行する場合は、安全をしっかりと確保した走行を心がける必要があります。裏道走行には、大きく二つのパターンがあります。

- ① 渋滞による迂回路として、これまで走行したことのない裏道を利用する場合
 - ② 裏道を「抜け道」として日常的に利用している場合
- ①は、初めて走行する裏道であり、②は走り慣れた裏道といえますが、①と②では、少し留意点異なります。

【初めての裏道を走行する場合の留意点】

初めての裏道を走行する場合、その道路の形状や交通環境がわかりませんから、どこにどのような危険が潜んでいるかを的確に予測することはできません。また、幹線道路のように案内標識が設置されているわけでもありませんから、どのような経路を辿れば目的地につながる道路に合流できるかわからず、カーナビに頼りがちになります。初めて走行する裏道では、スピードを十分に落とすとともに、交差点を示す路面標示や「飛び出し注意」「通学路・速度落とせ」といった看板などにも十分に目を配り、危険を早めに察知するという姿勢で運転することが大切です。また、走行中にカーナビを注視すれば違反行為となるだけでなく、前方への注意が欠けてしまい非常に危険です。カーナビを操作するときは空地など安全な場所に停車して行う必要があります。

【「抜け道」として利用している場合の留意点】

裏道を日常的に「抜け道」として利用している場合、その道路の形状や交通環境、走行経路もよくわかっていますから、特に危険はないように思われますが、慣れからくる落とし穴があります。それは油断や思い込みです。油断が生じれば、警戒感も薄れて周囲への目配りもおろそかになり、スピードも上がってくるおそれがあります。また、経験から、この十字路は飛び出しがあるが、向こうの丁字路は飛び出しはないなどと思い込みで運転してしまい、状況の変化に対応できないおそれがあります。常に、初めて

以 上