

編集後記



★★ 血液をサラサラにし、血栓予防効果ある果物 等

加齢とともに血管の弾力性が低下し、血液も固まりやすくなり、特に高齢者は血栓ができるリスクが高くなります。血液をサラサラにする成分や、血栓の形成を抑える効果が期待できる成分が含まれている果物に いちご・ぶどう・パイナップル・みかん・りんご等が挙げられます。但し 果物だけで血栓を完全に予防することは不可で、バランスの取れた食生活や適度な運動等、健康的な生活習慣が重要です。

いちご

血栓予防に繋がる抗酸化作用を持つ成分が豊富。①アントシアニン：血管の拡張や毛細血管の保護、血小板の凝固抑制作用をもち、動脈硬化や血栓症の予防に役立つ。②ビタミン C：強い抗酸化作用があり、活性酸素の除去を助け、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の予防に期待できる。③ペクチン(水溶性食物繊維)：血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがある。

ぶどう

血管の健康を保つポリフェノールが多く含まれる。①ポリフェノール：細胞の老化抑制、血管の健康維持、抗酸化作用により動脈硬化の予防が期待できる。②プロアントシアニジン：脂質異常症や動脈硬化の予防効果と強い抗酸化力を持つ。③フラボノイド：抗酸化作用により血管を保護する効果がある。高血圧や動脈硬化が改善。

パイナップル

①ブロメライン：血液の循環を促進し、血栓の形成を抑える効果がある。また、血小板凝集を阻害する抗凝固作用も持つ。熱に弱いため、生のパイナップルから摂取することが効果的です。②カリウム：体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがある。③ビタミン C：抗酸化作用を持ち、血管の健康を促進する。

みかん

①β-クリプトキサンチン：動脈硬化の予防に有効である可能性が示されている。②ヘスペリジン(ビタミンP)：毛細血管を保護し、血管を強くすることで脳卒中予防に効果があるといわれている。③ナリンギン：夏みかん等に含まれる苦味成分で、血液をサラサラにして血栓を予防する効果。

りんご

①ペクチン(水溶性食物繊維)：悪玉コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする。②カリウム：体内のナトリウム排出を促し、高血圧や脳卒中の予防に役立つ。③りんごポリフェノール(プロシアニジン)：強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化の予防や血流改善に貢献する。④マグネシウム：血小板の凝集を抑え、血栓ができにくくする作用がある。

★★ 桜開花に「600度の法則」 花芽は寒冷に目覚め この世の春を謳歌し 開花

古都 奈良・東大寺「二月堂」の“修二会(お水取り)”が15日で終わり、16日に高知・岐阜・甲府で全国最速の桜開花が確認された。日本全国に58本の標準木があり、6輪咲けば開花の目安となり、例年より早い開花宣言となった。処で 櫻前線が北上中だが『600度の法則』がある。2月1日から毎日の最高気温を足していき、合計が600度に達した時に櫻の開花日が予測されるもので、開花予想日と誤差が非常に少ないとされています。

花芽は開花する前年の夏、具体的には7月から8月頃に形成されます。この時期に花後に伸びた短い枝(短果枝)に花芽が作られます。その後 秋に休眠状態に入り、冬の寒さを経験し寒冷が花芽の眠りを覚まし(休眠打破)、春の気温上昇とともに生長し開花します。花芽の生長と開花時期は 秋から冬にかけての寒さの度合いと、春先の気温に大きく影響されます。特に 春先の気温が高いほど生長が早まり 開花も早くなります。今年は「寒の戻り」もあり、入學式までもっと予報されています。この世を謳歌するように咲くサクラ 今年も 朝霧小学校の校庭に咲くお花見散策を計画。晴ればいいですね。お楽しみに！

神様は見ている 見てるだけだけど
思ったら やっちゃえ 直ぐ年をとる
よちよちが いつの間にやら よろよりに
人間だけが 子育てをして 介護もし

令和8年 彼岸

(文責 MMY)

