



うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

ローフードで

免疫力を高める食習慣

みなさんは「ローフード」という食事を聞いたことがあるでしょうか。ローフードとは、生の野菜や果物を多くとることで健康への効果を期待する食事法です。特にホールフーズ（丸ごと）で食べると、健康効果が期待できます。今回は、ホールフーズと免疫力を高める効果があるブルーベリーについて、「うるみん 食の講座」で講師を務める杉本先生にお話を伺いました。

「ファイトケミカル」とは、ギリシャ語のファイト（植物性）と英語のケミカル（化学成分）を合わせた言葉です。これは動物性食品には含まれていません。ファイトケミカルは、植物が紫外線や害虫、細菌などから身を守るため、また子孫（種子）を保護するために作り出す化学成分です。これを人が摂取すると、「体の酸化を防ぐ」、「免疫力を高める」、「アレルギーを抑える」など、体にとって有用な効果があることが解っています。



ブルーベリーには、アントシアニンというファイトケミカルや食物繊維、ビタミンEが豊富に含まれており、様々な健康効果が報告されています。

ブルーベリーと免疫力について

NK（ナチュラルキラー）細胞は、ウイルスに感染した細胞やガン細胞を攻撃するとても頼もしい細胞です。ブルーベリーの摂取により、体内NK細胞の数が増えることを報告した論文もあります。また、ブルーベリーに含まれる食物繊維によって腸内の善玉菌が増加し、腸内免疫力を高める効果も報告されています。



監修
おなこせつや
大谷節哉
株式会社ヘルスサイエンスCEO
プラントリジャン（プラントベースダイエットを治療に使う内科医）、消化器内科医師、医学博士

横浜市の健診センターと2カ所の総合病院に勤務。胃腸の内視鏡検査の他、ベジタリアン食を取り入れた食事指導を行う。

果物や野菜を丸ごと食べよう！

健康のために、サプリメントを服用されている方がいますが、サプリメントには副作用の報告もあり、必ずしも十分な健康効果は期待できません。成分のみを抽出したサプリメントよりも、果物や野菜を丸ごと食べることです。ファイトケミカルや食物繊維、ビタミン、ミネラルといった天然の栄養成分が、私たちの体内で、計り知れない健康効果をもたらしてくれます。

糖尿病や高血圧、肥満症などの生活習慣病は、精製・加工されたものを多く摂取していることが、一因とされています。ホールフーズで食べることが、免疫強化や健康に近づくことを体感してみませんか？



今回お話を聞いた先生
すぎもと よしえ
杉本 佳江先生（「うるみん 食の講座」講師）
ローフードスクール・ピオ校長。ローフードマイスター育成、ローフードをベースとした食事指導、子どもの食事と健康、ロービーガンカフェなどのメニュー開発とアドバイスなどを行っている。

食の講座「美しく美味しいロースイーツの世界」
日時：12月16日（水）13:00～ 実習：いちごソースのレアチーズケーキ
参加料：4,320円（材料費込み） 定員：16名 ※最小催行人数8名
お申込み：973-4007（うるみん管理室）まで



おうちで簡単！
スムージーレシピ
ブルーベリーで免疫力アップ！

ブルーベリーのスムージーのレシピ（3人分）

毎日の朝ごはんとして飲みたいブルーベリーのスムージーです。お肌の色素沈着、シワの予防にも効果を感じているレシピです。種を取ったシークワサーを皮ごと加えると、爽やかな苦味を楽しめ、血糖値の上昇や高血圧を抑える効果も！

●用意するもの
ブルーベリー.....150g
グレープフルーツ.....3個(780g)
キウイ.....2個(200g)
パイナップル.....200g
チアシード.....大さじ3(25g)
水.....400CC

●作り方
ミキサーでなめらかになるまで、かくはんします。

●含まれる栄養素
ビタミンC.....474mg(一人当たり158mg)
食物繊維.....29g(一人当たり9.5g)
果物.....1330g(一人当たり440g)



まちの話題

7/22 市内農家が優秀賞に輝く！ 沖縄県マンゴーコンテスト



7月11日に開催された「第13回沖縄県マンゴーコンテスト表彰式」において、43点の出品の中から本市田場の新垣智也さんが優秀賞（沖縄県農業共済組合理事長賞）を受賞いたしました。

島袋市長は「新しいアイデアと技術を取り入れた努力の賜物だと思います。」と激励しました。

7/20 ～勇気ある活動に感謝～ 消防協力者表彰



令和2年3月、豊里裕士さん（日本大学1年）は、美原ゴルフフレンジで心肺停止に陥った60代男性に対し、119番通報や心肺蘇生等の救命活動を行い、男性の命を救いました。

うるま市消防本部では消防協力者表彰式を開催し、豊里さんの勇気ある行動に対し、感謝状と記念品を贈呈しました。

7/24 全国一斉打ち上げ花火を実施 あたらしい日本をはじめよう～はじまりの花火～



うるま青年会議所は日本青年会議所や全国の花火業者等と連携し、東京オリンピック2020開会式が予定されていた7月24日に合わせて、全国各地で一斉に花火を打ち上げるプロジェクトに参画し、本市石川公園にて打ち上げ花火を実施しました。

7/29 宮城ウシデーの継承を後押し 明治安田クオリティブライフ文化財団より目録贈呈



保存会の継承や維持を目的とする「地域の伝統文化保存維持費用助成」制度へ応募のあった全国138件の中から、市無形民俗文化財「宮城ウシデー」が選ばれました。

明治安田クオリティブライフ文化財団より目録が贈呈され、道具衣装購入費の一部に充てられます。

8/12 新教育委員に仲宗根桂子氏



新たな市教育委員として仲宗根桂子氏が任命されました。

仲宗根氏は「持ち前の明るさと元気で、精一杯頑張りたい。」と決意を述べました。

任期は令和2年8月1日から令和6年7月31日まで。

8/13 子ども達のために図書の実を 中原小学校へ一千万円 寄附



與那覇朝一さんより、うるま市立中原小学校の学校図書の実のため、一千万円のご寄附を頂きました。今回の寄附は、平成6年から3年間、中原小学校で教頭として勤務されていた亡き妻 澄子さんの遺言によるもの。

島袋市長は「文庫を設立して、澄子さんの思いを子ども達に引き継がせていきたい」と述べ、感謝の気持ちを伝えました。