

今回のテーマ

体重を増やさないために、見直したいこと。

だんだん気温が下がってきて、風も冷たく感じる季節になりました。栄養指導を受けている患者さんなども、これから冬のあいだは体重が増えやすい傾向にあります。今回は太らないためのアドバイスをお伝えします。

巷にはいろいろなダイエットの情報があふれています。「〇〇を食べるだけで-10kg痩せた」「炭水化物を抜くと体重が減る」「一日一食にすれば体によい」など枚挙にいとまがありません。確かに一時的には体重が減るダイエット法もありますが、3年後、5年後と長期でみると健康によくないと思われる方法もあります。やはり栄養士としては美しく健康的に痩せてほしいと願います。

また、ある人は成功した方法でも、他の人も同じ方法で痩せられるとは限りません。ここでは科学的な根拠があり、多くの人で実績のある方法をお伝えしていきます。

まずは、生活のリズムについてです。時間栄養学という言葉を知ったことがありますでしょうか？生き物には体内時計というのがあり、その生体リズムがズレると太りやすくなります。具体的に挙げると①朝食を食べない。②夕食の量が多い。③夜食をする。は太る原因です。

朝食を食べないと太ることは昔から知られています。相撲の力士は朝食を食べずに稽古をしてから、昼食を大量に食べることによって太ることを経験的に知っています。最近は朝食を食べる力士もいるようですが…

時間栄養学では、朝食はからだ全体に目覚めの信号を送り、体温上昇やホルモン分泌のリズム形成に不可欠と

考えます。朝食を食べることは代謝を活発にし、体温を上昇させエネルギーを消費させます。

逆に朝食を食べないとどうなるかというと、活動力が低下し、脳の働きも低下します。脂質の代謝の乱れを介して体重増加をもたらします。さらに朝食でタンパク質を摂らないと筋力が低下しやすいことが分かっており、脂肪が燃焼しにくくなります。負のスパイラルです。

以上のことから朝食はタンパク質を含む食品も加えてしっかりと食べるのが理想的です。

次に夕食の量が多いと太るのは、夕食は朝食・昼食に比べて食事誘発性熱産生(食べたものがどれぐらいエネルギーとして消費されるか)が低下するためです。食べる時間が遅いほどエネルギーが消費されずに太りやすくなります。

もう一つはBMAL1(ビーマルワン)という脂質合成を促進する物質です。BMAL1は生体リズムで増減する時間が決まっており、BMAL1が最も増えるのは22:00~翌2:00です。少なくともBMAL1が増える2~3時間前には夕食を適量で済ませるのがよいでしょう。

夜食も同じ理由で太りやすくなります。夜食は脂質の蓄積が増えるだけではなく、血糖のコントロールも悪化して糖尿病のリスクが増えます。どうしても夜食を食べたいときは糖質の少ないものを選び、小腹を満たす程度がよいでしょう。回数も少なくなってきました。次回は具体的な食事の内容と、夜勤などで食事を時間通りに摂ることが難しい方の食べ方についてお伝えします。

Food & Cook 食材と調理

今回は鶏むね肉についてお伝えします。鶏むねは他の肉よりカロリーが低く、しかも皮を除くだけで更にカロリー40%カットできます。そして鶏むね肉に多く含まれる特有の栄養素があります。イミダゾールジペプチドです。渡り鳥は数千キロの距離を休みなく飛びますが、そんなことができるのは翼の付け根にイミダゾールジペプチドが豊富に含まれているからと言われています。ニワトリは飛びませんが、胸肉には成分がしっかり含まれています。ヒト臨床試験を通じて人間にも疲労回復の効果があることが分かっています。

では鶏むね肉を使ったレシピを紹介します。鶏ハムです。材料は鶏むね肉、片栗粉、麺つゆ(濃縮タイプ)だけです。鶏肉は皮を除いて半分の薄さに開き、フォークで全体に穴をあけます(味が染みるように)。片栗粉をビニール袋の中でしっかりとまぶします。麺つゆは少し濃いめに割って400mL程度を沸騰させます。麺つゆに鶏むね肉を入れたら、1分ほどで火を止めて、フタをして余熱で20分置けば完成です。保存は麺つゆごとタッパーに入れて冷蔵庫で3~4日持ちます。食べるときは薄くスライスして、白髪葱などトッピングしてもよいでしょう。



そこはかたなく書きつくれば
~栄養以外のはなし~

現在、Go To トラベルやおももり宿泊キャンペーンで通常より安く宿泊できますが、日帰り入浴でもお得に利用できるキャンペーンを平川市で行っています。「平川市日帰り入浴助成事業」と銘打って2020年11月14日から実施しています。

具体的には日帰り入浴+昼食付(一部個室休憩付き)のプランを最大2000円割引(正規料金のおよそ半額)で、道の駅いかりがせき、津軽おのえ温泉福家、大坊温泉、つがる温泉、芦毛沢温泉で実施しています。宿泊する時間はないが、日帰りでゆっくりしたい方におススメです。

個人的には福家の内風呂付個室+お食事+アメニティ付き(タオルセット・シャンプーセット・部屋着)のプランで本を読みながら、ゆっくりと温泉につかりたいです。

もう一つは、通常の日帰り入浴ですが、3回分の入浴券を最大900円割引(正規料金のおよそ1/3の料金)で販売しています。こちらは平川市内10の温泉が対象です。

平川市ではりんごの収穫もだいたい終わり、無人販売やりんごの直売所などで、採りたてのりんごを安く買うことができます。温泉のついでにりんごもどうぞ。

