

今回のテーマ

体重を増やさないために見直したいこと。その2

先月号に引き続き、太らないためのアドバイスをお伝えします。今回は時間栄養学から食べるタイミングや時間についてでした。今回は食事の内容についてです。

皆さんがつい食べ過ぎてしまうときはどんな時でしょうか？お腹がすいた時ですよね。なぜ、お腹がすくのでしょうか？脳にある摂食中枢は血糖が下がってくると空腹のサインを送ります。つまり、血糖の下がるスピードが早いほど短い時間で空腹を感じるようになります。

食後、血糖が上昇すると膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは血糖を下げる働きがあり、血糖の上昇が急であるほど、インスリンは格段に多く分泌されます。そして高くなった血糖をジェットコースターのように急激に下げるのです。血糖の山が高いほど谷が深くなるイメージです。ポイントは血糖を緩やかに上昇させて、インスリンを出し過ぎないことです。

砂糖を例にすると、黒砂糖と白砂糖では白砂糖の方が血糖の上昇は早くなります。精製されていて、消化・吸収が早いからです。最悪なのは清涼飲料に含まれている果糖ブドウ糖液糖です。血糖が跳ね上がります。清涼飲料を飲む人は原材料名をチェックしてみてください。

血糖の上昇を緩やかにするには①精製度が低い食品を選ぶ。②食物繊維(特に水溶性食物繊維)の多い食品を選ぶ。ことです。栄養ニュースの6号と10号にも関連した記事を書いていますので参考にしてみてください。

Food & Cook 食材と調理



今年の冬至は12月21日(月)です。冬至は一年で最も夜が長くなる日で、これを境に昼の時間が長くなっていきます。冬は冬で風情があってよいのですが、早く昼の時間が長くなってほしいものです。

冬至といえば南瓜ですが、昔から日本では無病息災を願って冬至に南瓜を食べる習慣があります。実際に南瓜は多くの栄養素を含み、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維が豊富です。これらは免疫力を高め、感染症などを予防してくれます。

そして、たしか弘前大学の研究だと思ったのですが、南瓜に血圧を下げる成分(アンジオテンシン変換酵素阻害物質)が含まれていることが報告されています。

調理法については煮て食べることが多いと思うのですが、私は簡単に電子レンジを使っています。南瓜を2~3cm程度のさいの目に切り、ラップでぴっちり巻きまわります。巻き寿司のように細長く巻くと火の通りがよいです。時間は電子レンジのワット数にもよりますが1分半~2分程度です。アレンジとしては南瓜餅はどうでしょうか。加熱した南瓜をつぶして、片栗粉を加えて練ります。小さい鏡餅状に成型してフライパンで両面に焦げ目をつけます。砂糖醤油のタレなどをつけて食べます。北海道でよく作られる、いも餅の南瓜版です。

では、具体的な食品についてお伝えします。炭水化物を例にすると、玄米や大麦など精製度が低い食品は血糖の上昇が緩やかです。逆に精製度が高い、食パンなどは血糖の上昇が早くなります。菓子パンなどは砂糖が入っているためにもっと血糖の上昇が早くなります。パンを食べるならライ麦パンや全粒粉(精製していない小麦粉)から作られたパンがおススメです。

次に水溶性食物繊維ですが、肉や魚・卵・乳製品などの動物性食品は食物繊維をまったく含みません。多く含むのは納豆などの大豆製品、ゴボウ・人参などの根菜類、オクラ・モロヘイヤなどのネバネバ系、なめこ・しいたけ・エノキなどのきのこ類、昆布・ワカメなどの海藻類です。副食にこれら植物性食品を意識して摂りましょう。

最後に夜勤などで時間が不規則な場合の食べ方です。夕食は炭水化物を少なめ(炭水化物ゼロはNG)にして19:00までに食べ終わりましょう。それ以降に空腹を感じても、砂糖の多い菓子・菓子パン・清涼飲料(果糖ブドウ糖液糖が入ったもの)だけは避けて下さい。夜間に小腹がすいたときはアーモンドなどナッツ類や、ソイジョイなどバータイプの栄養補助スナックなどは糖質が少なく、腹持ちもよくておススメです。そして朝食欠食をする人が多いのですが、朝食は必ず食べましょう。夜勤の人が翌日の朝食を準備するのは大変なので簡単に、おにぎり+ゆで卵+野菜ジュースでもOKです。

そこはかたなく書きつくれば  
~栄養以外のはなし~

今年も残すところあとわずかとなりました。年始は初詣に行かれる人もいると思います。ところで平内町周辺の方は「津軽の一代様」という言葉を聞いたことがありますでしょうか。私は津軽の生まれなので小さいときから耳にしてきた言葉ですが、自分の生まれた干支の守り神を本尊とする各神社にお参りする風習があるのです。子(ねずみ)年は東目屋の多賀神社、丑年と寅年は百沢の求聞寺といったふうに参拝します。私の場合辰年なので岩木山の麓にある愛宕神社に参拝することになります。

この愛宕神社から、歩いて行ける距離のところにあたご温泉があります。弘前周辺が舞台のマンガ「ふらいんぐういっち」にも登場している温泉です。小高い丘にあるので天気がよければ津軽平野がキレイにみえます。築年数は分かりませんが、建物は比較的新しい感じ。大浴場には、ちょっと他では見られないような大きな水風呂(ぬるめ)があります。

「ふらいんぐういっち」にも書かれていますが、熱い風呂とぬるめの水風呂を交互に入るのがおススメです。

