

宮前“食”物語 ～MIYAMAE FOOD STORY～

体質を変えるため?の食事療法 ～糖尿病予防対策

私たちの健康や活動には、毎日の食事から摂取する栄養素が関係しています。食べ物には、いろいろな栄養素が含まれ、できるだけ多くの種類の食べ物を食べることで、健康を維持しています。主な栄養素は「五大栄養素」と、食物繊維です。

五大栄養素と主な働き

- 炭水化物(糖質と食物繊維の総称)
・・・主に体を動かすエネルギー源
- たんぱく質・・・筋肉や皮膚など体を作るもと
- 脂質・・・エネルギー源
細胞膜やホルモンの材料
- ビタミン・・・体の調子を整える
- ミネラル・・・骨や歯の材料
生体機能の維持に必要

★どれも体にとって悪者はなく、どれも欠かせない栄養素です。
しかし、必要以上にとり過ぎると良くありません。

最近話題の雑穀や野菜・海藻・きのこ類に含まれる食物繊維は、「第6の栄養素」と言われ整腸作用などに関わり、脂質や糖質やナトリウムなどを体外に排出してくれる働きがあります。これは、不足しがちな栄養素なので意識して摂る必要があります。

偏った食習慣は、栄養素の偏りを招き、糖尿病だけでなく脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病のリスクが増える原因に繋がります。

ここで体質についてお話します。人には、糖尿病・高血圧・脂質異常になりやすい体質など、遺伝的に生まれ持つての体質があります。この体質を変えることはできませんがよい食習慣によって、この様な生活習慣病を予防することはできると言われています。では、どんなものをどんな風に食べればいいのか?一緒に見ていきましょう。

食事バランス(主食・主菜・副菜)を揃える
食事を選ぶ時にカロリーだけ見てしまうと、栄養に偏りが出てしまう場合があります。「食事をお菓子で置き換える。」手軽に食べられるおにぎりや菓子

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか?

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、体質を変えるための食事法についてアドバイスをいただきます。

パンのみにする。」などを続けていると、糖尿病などの生活習慣病のリスクが上昇します。

糖尿病に関する血糖値で見てみると、例えば「ラーメンとチャーハンセット」などは、炭水化物に偏るため、炭水化物に多く含まれる糖質に偏ったメニューになります。糖質だけに偏ると血糖値を急速に上昇させるため、それを体内に取り込むためのインスリン(血糖値を下げてくれるホルモン)を沢山必要とします。そうすると、すい臓(インスリンを排出する臓器)に負担がかかり、糖尿病になりやすい体質の方は、いずれ糖尿病を発症しやすくなるのです。

そこで必要なのが、食物繊維とたんぱく質です。食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、たんぱく質は、インスリンの働きを助け、筋肉の減少を防ぐことで血糖の上昇を抑えてくれます。



主食(ご飯、麺類、パンなど)主菜(肉・魚介類・大豆製品・卵)副菜(野菜・海藻・きのこ類)の3つのお皿が揃うよう「朝食・昼食・夕食で1日3回」食べることを心がけると、自然と栄養バランスが整った食事に近づき、急激な血糖値の上昇を予防し、穏やかにしてくれます。

食べ過ぎを防ぎ、ゆっくりよく噛んで食べる
普段から「食べる量は腹八分目を心がけ」て、ゆっくりよく噛んで食べることをお勧めします。早食いは食後の高血糖につながり、体脂肪が体に蓄積しやすくなり(太りやす)くなります。また、少ない量でも、良く噛みながらゆっくり食事を摂ることで満腹中枢が刺激されて満足感を得ることが出来、食べ過ぎを防いでくれます。思い当たることがある方は、ぜひ今日から野菜やたんぱく質を含むおかずから先に食べ、ゆっくりよく噛んで食べてみてください。

◎一番気を付けたいこと
ごはんを食べると血糖値が上がると言われる方が多いですが、ごはんより、急速に血糖値を上げるものとして甘い飲料があります。野菜ジュース(果物入り)や甘い栄養ドリンクも含まれます。また、ブドウ糖や砂糖を含む和菓子やせんべいなどの菓子には注意が必要です。甘い飲み物を止めお茶が水にして、3食の食事をバランスよく食べ、時々間食を楽しむ程度に心がけることが何より糖尿病の予防になります。

◎食事と運動

糖尿病予防には食事と運動の両方に取り組むことが大切です。そのためにも「筋肉」はとても重要です。筋肉はエネルギーの貯蔵庫で、血糖値の調整にもかかわっています。筋肉の量が多いほど、ブドウ糖を消費して血糖値を下げる能力が高まります。その筋肉の材料となる栄養素がたんぱく質です。トレーニングにより筋肉が増えるとインスリンの効果が高まり、血糖値が下がりやすくなりますが、食事の量が少なかったり食事バランスが偏ると逆に血糖値が高くなったり筋肉が減少したりします。空腹での運動は避け、食後30分から1時間後の運動がおすすめです。食べたらずっと動いておくことも大事です。運動の方法については、他のページをご覧くださいね。

●切り昆布と高野豆腐と根菜の炒め煮



材料(4人分)
・乾燥刻み昆布:20g
・高野豆腐:20g(2〜3センチ角12個)
・しらたき(あく抜き済み):100g
・にんじん:1/3本(60g)
・ごぼう:1/3本(60g)
・れんこん:小1/2節(60g)
・油:大さじ1
・だし:300cc
・砂糖:大さじ2
・醤油:大さじ2
・みりん:大さじ2
・酒:大さじ2

- ① 乾燥切り昆布は表示時間通り水で戻して洗う。
- ② しらたきは食べやすい長さに、にんじんは細切りに切る。
- ③ ごぼうはささがき、れんこんは半月切りの薄切りにして、それぞれ水にさらす。
- ④ 鍋に油をひき、にんじん→ごぼう→れんこん→しらたき→戻した切り昆布の順に加え、その都度よく炒める。
- ⑤ ④に煮汁の材料と高野豆腐を加え、煮汁が少なくなるまで中火で10分ほど煮る。

※食物繊維たっぷりて低カロリー。体質改善につながる常備菜です。
※高野豆腐は小さいものなら乾燥のまま、大きいものは水で戻して切ってから加えましょう。
※高野豆腐の代わりにツナや豚肉を入れると、また違う味わいになります。
※野菜も種類を変えて、切り干し大根やキノコ類で作るのもおいしいです。

栄養成分表示(1人分当り)
エネルギー 164kcal たんぱく質 6.6g
食塩相当量 2.0g

●文・レシピ・写真:栄養士みやまえ応援団

変わり続けるシニアライフ

●文責:編集部

シニア年代のスマートフォン利用(スマホでのネット利用をほぼ毎日する)の割合は、2024年では9割を超え、若年層とほぼ変わりません。この水準はコロナ禍前の若年層と変わらず、「現在のシニアのスマホの浸透状況はコロナ禍前の若者レベル」といえます。もちろん利用方法や内容などは異なることが推察されます。また、YouTubeやSNSなどのデジタルメディア(サービス)の利用率も大きく上昇しています。実際は「シニア」と呼ばれるような年代であっても、デジタルメディアがすっかり浸透している世代になりつつあります。

デジタルメディア以外にも、「中高年も4人に1人は「推し」がいる時代」という話があるように、年齢問わず「推し活」をしている生活者も目立ち、そのような人々の中では、行動も意識も年齢による違いはさほどない可能性もあります。

「ファッション意識」に関しては、全体として、10年前の2014年と比較すると「着るものに気を遣うほう」「若く見せるオシャレを心がけている」のスコアが2019年時点で既に低くなっており、それが現在まで継続しています。着るもの自体への意識や「若く見せたい」といった志向性は、団塊の世代のような上の世代と比較すると低くなっています。一方で伸びているのが「情報行動・意識」です。「購入前に使用者の感想を調べる」ようなネットを駆使した情報行動の伸びはもちろん、「個人特定されないならデータを提供」といったAI時代に沿った考え方も浸透してきているようです。これからのシニアは「ブランド上質思考」「人付き合いも家族ぐるみ」という時代から「マイペース」「DX化」「興味関心主義」に変化しています。みなさんも自分の「推し」を見つけて「自分スタイル」のシニアライフの準備を始めてください。