



湖爺洞かやくすこ

栄養師から

堤 千 晴

今回は、昨年の11月26日に実施しました「健康づくり講演会」の内容をご紹介します。

ほとんどが簡単にできる日常生活の工夫となっていますので、食生活改善の実践のためにぜひ活用ください。

テーマ「メタボリックシンドロームを予防する食生活」
「できる改善ポイント」

講師 管理栄養士 相馬 和子氏

体重について

体重はただ測るだけではなく、グラフにすると増える食べ物・減らす食べ物が見えてくる。

できれば1日2回、朝はトイレの後、夜は夕食後と時間を決め、毎日その日の体調や思ったことなどのコメントを添える。1週間〜1カ月試すと、自然に加減ができるようになってくる。父タボリック

シンドロームとは

内臓脂肪の蓄積がそもそもの要因。食べ物消化されるとブドウ糖となって血液中に存在し、門脈より取り込まれ肝臓を介して全身のエネルギー源として利用される。しかし、エネルギー摂取が必要以上に多い場合は代謝されず内臓脂肪に置き換わる。危険因子が1つの場合は5倍、

2つの場合は9倍、3つの場合は30倍と動脈硬化になるリスクが高くなる。脂肪1kgは7、000キロカロリー。1kgの脂肪はウエストだと1cmと同じと考える。たくさん付くと当然足腰にも負担が出てくる。

食生活の改善ポイント

1日の食事でまず改善できるところはどの食事かを考える。問題と思うところをチエック。腹八分目とは言うがどの程度かわかりにくいもの。たいてい朝食は軽めの場合が多いので、できるだけ平均して食べるように努力する。

間食はやめる？減らす？

長続きできそうな方法を選ぶ。休肝日をつくる？休肝日はつからずに1回の量を減らす？間食と同じく長続きできそうな方法を選ぶ。

主食は必ず摂る。女性のダイエットはごはん抜きが多いが、

主食を抜くと知らず知らずのうちに料理中の脂肪のウエイトが増えるので注意。糖質・脂質・たんぱく質のバランスチエックを。

早食いは太る。噛むことで唾液が分泌され消化がよくなり、脳の刺激や血糖値の安定にもつながる。卑弥呼の時代は1

食あたり3、990回噛んでいたのに対し、現代は1食600回程度しか噛んでいない。スナック菓子1袋と食事1食。同じカロリーでも含まれる栄養素は全く違う。スナック菓子は高カロリーでしかもほとんど噛まずに食べられる。

サラダに何をかけて食べるか？マヨネーズをたっぷりかけると240キロカロリーにもなる。酢で薄めるだけでもカロリーダウン。

パンに塗るバターは全面にまんべんなく塗らず、四つ角に塗ってみる。口に残るパターの味でも十分おいしく食べられるはず。

油をなるべく使わない。チャーハンを作る場合、冷やごはんは先にレンジで温める。卵もレンジで炒り卵を作り、最後に少量の油で炒め合わせる。糖分をなるべく摂らない。ジュース類は血糖値が急が上がるので夜に飲むことは避ける。

夕食後の果物も控えめに。仏壇のお供えはあげる人の好みで反映される。できるだけせんべいなど甘くないものを選び、あげすぎないようにする。場合によってはフードモデルでの代用も考える。

早めに歯みがきをして余分な間食を防ぐ。

食事のタイミングと血糖値。3食を平均して食べることで血糖値の変動は少なく抑えられる。(血糖値の山をきれいに並べる)朝食を抜くと、血糖値は比較的高値に変動する。

洞爺湖町は高血圧の人が多い。(講師がヘルスアップ教室に携わった経過より)血圧の予防で一般的なのが減塩。牛乳のカルシウムは摂取量の半分くらいしか吸収されないが、塩分は100%体に取り込まれることを頭におく。

《塩分を摂らない工夫》
・味付けなしで料理をつくり、だし割りしょうゆを食卓でかけて食べる。
・みそ汁はお椀を小さくして量を減らす。当り前に食べているものだが、距離を置いてクールに見ることが減塩につながる。

・塩分排泄のためにカリウムを含む野菜をしっかりと摂る。1日の目安は生で両手いっぱいくらい。

・血管をやわらかくしなやかに保つためにたんぱく質の摂取も大切。