



ヘルスケアレシピ



「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝える情報紙です。



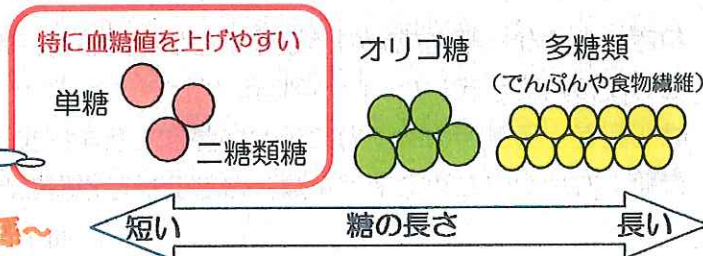
えいよう広場



～糖質ってどんな種類があるの？太りやすい糖は？～

朝晩冷え込む時期になりました。これからの季節、忘年会やクリスマス、年越しや新年会など、家族や友人と楽しいイベントが盛りだくさんですね。このようなイベントがあると、ついつい食べすぎや飲みすぎてしまい体重が増えてしまった経験はありませんか？食べすぎや飲みすぎによって、エネルギー量が過剰になると余分なエネルギーは脂肪として蓄えられます。また、脂肪を蓄えやすくなる要因として血糖値とホルモンも関係があります。

砂糖、ブドウ糖、果糖、
はちみつなどがこの仲間になります。

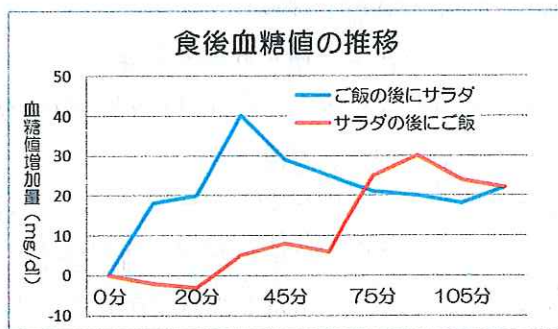


炭水化物は太りやすい？～血糖値とホルモンの関係～

炭水化物を大きく分けると糖質と食物繊維に分けられ、糖質は血糖値を上げやすい特徴があります。しかし糖質には色々な種類があり、糖同士が繋がっている長さによって血糖値の上がりやすさにも違いがあります。長さの短い糖はすぐに消化されるため吸収も早く、血糖値が急に上昇する場合があります。そのため血糖値を下げるためにインスリンというホルモンがたくさん必要になります。インスリンは血糖を下げる働き以外にも、過剰な糖質を脂肪として蓄える働きがあるため、血糖値が急に上昇する時や、長い時間血糖値が高い状態は太りやすい状態と言えます。長さの短い糖が含まれる食品には、砂糖やブドウ糖、ハチミツなどがあります。時間を決めずに甘いものを良く食べる習慣がある人は、血糖の高い状態が増えるため、脂肪を蓄えやすくなっているかもしれません。

血糖値上昇を抑える工夫 ～お箸を持ったら野菜から～

一方で食物繊維は体の中で糖質の吸収を穏やかにするため、急激な血糖上昇を抑える働きがあります。そのため必要とされるインスリン量が減り、脂肪を蓄えにくいと言われています。食物繊維を多く含む食品としては、野菜やきのこ類、海藻類などがあります。お箸を持ったらまず野菜やきのこ類、海藻類から食べることが賢い食べ方と言えますね。



カロリー0の甘味料ならたくさん使っても平気!? ～人工甘味料の上手な使い方～

最近では様々な種類の甘人工甘味料が販売されており、一般的な量であれば体への悪影響は無いとされています。しかし、多量に使用し続けることで脳が甘さに慣れてしまい、人工甘味料でも血糖が上がってしまうという報告もあります。お菓子を甘味料を使用した低カロリーゼリーに置き換える等の工夫がおすすめです。

旬の食材レシピ

あったか水炊き ～3種のつけだれ～

野菜やきのこ類からたっぷり食物繊維を取れる鍋料理は冬のお勧め料理です！特に水炊きは、たれを付けて食べることで、減塩の工夫にもなります。



●さっぱりコク旨だれ●

【塩分 1.5g】

- *ポン酢…大さじ 1
- *ごま油…小さじ 1/2
- *おろし生姜…適宜

●アレンジ胡麻だれ●

【塩分 0.8g】

- *市販の胡麻だれ…大さじ 1
- *わさび(チューブ)…適宜
- *きざみねぎ…適宜

●ピリ辛胡麻味噌だれ● 【塩分 1.5g】

- *みそ…小さじ 2 (少量の鍋のだし汁で溶く)
- *すりごま…小さじ 1
- *七味とうがらし…少々
- *ラー油…少々
- *おろしにんにく・ねぎ…適宜

～鍋におすすめの野菜～

ねぎ：古くから薬効成分のある野菜として知られ、殺菌効果のある薬味としてはもちろん、魚や肉のにおい消しにも使われてきました。白い部分にはビタミンCと、血行を良くする香り成分の硫化アリルが多く、緑の部分には細胞を守る働きのあるカロテンが豊富に含まれます。

春菊：カルシウムやミネラル類、カロテンを豊富に含み、抗酸化作用がある食材とされています。濃い緑色はポリフェノールの一種であるクロロフィルで、血中のコレステロール値を下げる働きが期待されています。



インフルエンザ注意報！



インフルエンザは 12月～3月頃が流行のピークとなります。予防する上で食事はとても大切です。食事からウイルスに負けない元気な体を作りましょう。

～抵抗力アップのポイント～

◎たんぱく質：基礎体力をつけ、抵抗力を高める
魚・肉・大豆製品・卵など

◎ビタミンA：のどや鼻の粘膜を保護する
人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜

◎ビタミンC：免疫力を高める
キウイフルーツ・みかん・ブロッコリー・いも類など

◎ビタミンE：抗酸化作用があり、細胞を守る
かぼちゃ・モロヘイヤなどの緑黄色野菜・ナッツ類
様々な栄養素は互いに助け合って作用しています。特定のものを食べるだけでなく、バランスのとれた食事が重要です。主食・主菜・副菜の揃った食事がバランス食への近道です。一度普段のお食事を振り返ってみましょう。

～鍋料理の歴史～



今でこそすっかり家族団欒の定番となった鍋料理ですが、古い時代には鍋を食卓に出すこと自体が禁忌とされていました。現在の「みんなで鍋をつつく」形が普及したのは、卓袱料理などの登場によって江戸末期から明治ごろと考えられています。鍋料理は多種の具材をバランスよく食べることができ、煮込むことでよりたくさんの野菜を食べることができるのが魅力です。ひとつの鍋を何人かで囲んでつづくことで、自然と会話が弾み、笑いもでできます。その楽しい団欒こそが免疫力をアップさせるともいわれています。温かい鍋は、身体にも心にも栄養満点の嬉しい料理ですね。

❄️ 編集後記 ❄️

最後までご覧いただきありがとうございます。冬季は気を付けていても、体重が増えやすい時期です。テレビや書籍では健康に関する様々な情報が溢れています。疾患によってはお勧めできないものもあるため、気になったことがありましたら、管理栄養士にご相談に乗りますので、一度主治医の先生に相談してみてください。❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

