

ヘルスケアレシピ

第4号
2013年
秋号

「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する情報紙です。

えいよう広場

～噛む回数足りていますか？～

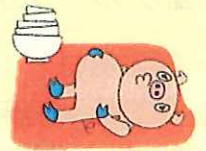
実りの秋、食欲の秋がやってきました。普段食事をする時、皆さんは良く噛んで食べていますか？食べるのが早く、良く噛まない習慣があると、食べすぎにつながり生活習慣病を招く恐れがあります。食材をよく噛んで味わい、健康増進につなげましょう。

噛む回数が減っている！！

良く噛んで食べることはとても大切ですが、昔に比べると噛む回数は大幅に減っています。「一度の食事で噛む回数」を調べたデータによると、江戸時代では1500回、戦前では1420回だったものが、現代では620回と半分に以下に減っています。

良く噛んで食べることのメリット♪

- ◎内臓脂肪を燃焼させる
- ◎脂肪の合成を抑える
- ◎早食いを防止し、食べすぎを防ぐ
- ◎満腹中枢が刺激され、満腹感が得られやすくなる
- ◎薄味、少量でも満足感が得られる。



「^カ噛ミング^{サンマル}30」で^{ハチマルニイマル}8020運動☆



「噛ミング30」とはひと口30回噛むことを目標するという運動です。また、8020とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いを込めてこの運動は始まりました。普段からひと口30回噛むことを意識し、歯の健康を守るだけでなく、生活習慣病も予防していきましょう。

～よく噛む食事のポイント～

◎主食

「ごはんを食べると太る」という誤解がありますが、ごはんは粒状で良く噛む必要があることから、噛む力を高めると同時に腹持ちがよいため、間食の予防や肥満の予防にも効果があります。ごはんの適量は個人によって異なりますが、主食としてしっかり味わって食べたいですね。

◎おかず

調理のポイントは、“具材を大き目に切り、味付けを薄くする”ことです。具材を大き目に切ることで、自然と噛む回数が増えます。また、薄味にすることで、素材自体を味わおうとするため噛む回数が多くなります。ひとつの料理に使う食材は単品ではなく、複数を組み合わせることで、噛みごたえが増すだけでなく、栄養バランス良くなります。



バランス食の基本は主食・主菜・副菜を揃えることです。旬の食材を良く噛んで味わい、栄養をたっぷり頂きましょう。



旬の食材レシピ

フライパン1つでヘルシーおかず！

～厚揚げときのこの中華風うま煮～



1人分の栄養量
エネルギー 250kcal
塩分 1.1g
食物繊維 2.9g

【作り方】

- ① 厚揚げをキッチンペーパーで包み、レンジで1分加熱し油抜きをする。大きめの一口大に切る。
- ② しいたけは軸を取り4等分に切る。舞茸は小房に分ける。チンゲン菜は大きめの一口大に切る。
- ③ フライパンに油をひき、千切りにした生姜を入れ、香りが出てきたら②の材料を加え炒める。
- ④ 材料がしんなりしてきたら①と水、調味料を加え、煮立たせる。
- ⑤ 同量の水（分量外）で溶いた片栗粉を回しかけ、とろみをつけて出来上がり。

【材料】（二人分）

厚揚げ	1枚	水	1カップ
しいたけ	4個	酒	小さじ2杯
舞茸	1/2パック	みりん	小さじ2杯
チンゲン菜	1株	醤油	小さじ1杯
生姜	1片	油	大さじ1杯
鶏ガラスープの素	小さじ1杯	片栗粉	小さじ1杯

～旬の食材～

しいたけ：旨味成分の一種である「グアニル酸」が含まれており、独特の旨みがあります。水で洗うと旨味成分が流れてしまうため、汚れが気になる場合は濡れ布巾でふき取ると良いです。

チンゲン菜：カロテンやビタミンC、Eなどを豊富に含みます。アクが少ないので、下茹では不要です。

食物繊維の嬉しい働き

食物繊維とは、人の消化酵素では消化できない成分のこと。その働きは、腸内の水分を吸って便のかさを増やし、適度な固さにすることで便秘を予防したり、小腸内で糖質の消化や吸収を穏やかにし血糖値の上昇を抑えるほか、血液中のコレステロール値を正常化し動脈硬化を予防する効果もあります。

食物繊維を多く含む食品は、野菜や果物、きのこ、海藻などがあります。しかし、果物に含まれる果糖をとりすぎると、肥満のもとになるため注意が必要です。

～1日に摂取したい果物の目安量～（いずれか一つ）

- ・りんご 1/2個
- ・バナナ 1本
- ・柿 小さめ1個
- ・ぶどう 1/2房



※カリウム制限をされている方は医師・栄養士にご確認ください

果物をおいしく食べるポイント♪

柿や梨、ぶどうはビニール袋に入れて冷蔵庫で保管し、早めに食べましょう。ぶどうは長時間冷蔵庫に入れておくと味が落ちてしまいます。梨は冷やしすぎると甘さを感じにくくなるので、食べる前に冷気を抜きましょう。

コラム「中秋の名月 お月見」 ～お団子をお供えする由縁～



秋の風習としておなじみの「お月見」は、言葉のとおり満月を鑑賞することで、奈良～平安時代に中国から伝わったと言われています。平安時代は月を眺めながら和歌を詠み、お酒を楽しむという貴族の遊びだったものが、江戸時代ごろから一般にも広まったと言われています。作物の収穫が夜まで続いた時、明るく照らしてくれる満月（自然）に感謝する、そして豊作を祈願してすすきやお団子、果物や芋などをお供えしていたそうです。

編集後記



今回は良く噛んで食事をすることのメリットや食物繊維についてご紹介しましたが、生活習慣病を予防するための食事の基本はバランス食です。主食、主菜、副菜を毎食揃えることを意識できるといいですね。また旬の食材を味わい、栄養もいっぱい頂きましょう。

