

食生活

第5回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

のだ。飲酒を控えることも
に飲んだ後は食べない意識
を持ってほしい。

またありがちなのは運動
後、たくさん食事やビー
ルを飲むこと。習慣にな
ると、脂肪を燃焼してもそれ
以上のカロリーを摂取しか
ねない。汗をかいた後は脱
水症状になりがちなか、
カロリーを消費し空腹感が
高まるため、普段より水分
や食事を多く取りやすい。
ビールは利尿作用があり、
排尿により水分不足でドロ
ドロ血液を招く。運動後の
体は休養モードで食べ物
身になりやすく、一層の
重さを忘れてはならない。

果物は体に良くてたくさん
食べるという人もいるだろ
う。確かにビタミンC、カ
リウム、食物繊維などの健
康維持に欠かせない栄養素
は含まれているが、同時に
吸収の高い果糖やブドウ糖
も多い。朝食時の果物は
“金の価値”があるといわ
れるが、これは果物の糖分
が1日の活動を始め

る上で素早くエネル
ギーとなるから。見
舞いで果物が選ばれ
るのも、少ない量で
エネルギーとなるこ
とが理由だ。必要以
上に食べれば当然肥
満になる。1日当た
り200g、みかん
2個くらいが目安。

野菜ジュースの中
には「1日分」とう
たった商品がある。
これを飲めば必要な
野菜を摂取でき
ると、思い込んでい
る人も少なくないの
ではないだろうか。だ
が、繊維質の部分を取り除
いているので、同じ栄養
摂取とはならないのだ。あ
くまで食事で摂れない栄養
の補助と考えるとほしい。

勘違いしていませんか？

食べ過ぎを防ぐため、1
日1食を抜くドライバーも
いる。多いのは時間のなさ
も手伝って朝食を抜くケ
スだが、実は逆効果。食
事を抜くと次の食事を
大量に食べてしまっ
たり、空腹過ぎて次
に食事を食べる時に
血糖値の急上昇につ
ながったりする。

朝食を抜くと、昼
食の「ドカ食い」に
加え、間食が多くな
ることも。夜中に食
事をし朝は食べた
くない人は、バナナ1
本でも、ヨーグルト
1個でもよいので朝
に食べることを始め
てほしい。夜中にた
くさん食べることも
おのずと少なくな
る。どこかでいまの
習慣をリセットしな
ければならない。

飲酒後のラーメンなど
「パ(しめ)の一杯」。これ
が一番悪い。飲酒後は時間
も遅く、塩分や炭水化物、
脂肪を多く摂取している。
飲酒後に感じる空腹は錯
覚。アルコールで上昇した
血糖値が急降下し感じるも

さとう・えみこ 昭和53年2
月22日生まれ、39歳。東京都出
身。平成12年大妻女子大卒。食
品メーカー、葛飾区保健センター
などを経て、27年から健康マネ
ジメント協会管理栄養士として
勤務。

食生活の相談は
203
(5604)9547
<https://health-ma.jp/>