

食生活

第7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

ことも勧めたい。

かみ応えのある食品のほとんどは食物繊維を多く含んでいる。食物繊維は便のかさを増し、腸の蠕動(ぜんどう)運動を助け、便秘を予防する。さらにコレステロールの低下作用、血糖値の上昇抑制といった生活習慣病予防に効果的なので摂取してほしい。

食事が終わっても、そのままテーブルにいたままだと残り物などをつまみたくなる。せっかく腹8分目で終えたつもりが、結局食べ過ぎにつながる。食べる時にはゆっくり時間をかけ、食後はすぐに片付けたり、席を離れたりするよう心掛けてほしい。

食べものを目的のところに置かないことも大切だ。メタボ体型の人は食べるのが大好きな傾向が強く、食べものが目につくとつい食べたくなってしまふ。最悪なのは「ながら食い」。テレビを見たり、新聞を読みながら食べる

ると、知らず知らずのうちに食べ過ぎてもお不思議ではない。

また大盛りにも注意が必要だ。20代までは大盛り、ラーメン・チャーハンセットなどを簡単に平らげても体型が変わらず、健康診断に影響が出なかった人もいるだろう。

だが中年になると、そんな武勇伝は卒業するべきだろう。一人前をしっかりと守り「量」より「質」に切り替えることが大事となる。質とは、もちろん栄養バランスのこと。野菜を中心に肉か、魚を組み合わせたメニューを迷わずに選ぶことができる。いまお腹が出ている人も、体重を落とせば必ず内臓脂肪は減少する。

「かみ応え」が大事

前回(5月30日号)の連載では、よくかんで食べることの重要性を説明した。そしゃくは満腹神経を刺激し食欲の抑制するほか、神経ヒスタミンの分泌により内臓脂肪の減少にもつながることができる。

ではかみ応えがあり、満足感を得られる食材はどんなものか。例えば雑穀を普通のご飯に混ぜれば、白米だけで食べるよりかむことになる。野菜ならキャベツ、ニンジン、ピーマンを「コールスロー」にすると歯応えがあり顎を使う。大きめに切ったブロッコリー、カリフラワーを硬めにゆでるとも効果的だ。

キノコ、こんにゃく、海藻類などの食品はエネルギーがなく、たくさん食べても安心といえる。青菜のおひたしにキノコを入れて煮びたしにすれば、青菜の歯応えをより感じられる。ワカメやひじきを煮物、炒め物、サラダなどにして使う

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

☎03 (5604)9547

<https://health-ma.jp/>