

生活食

第10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

末などの面倒がないこともメリットだ。

食生活の改善で理想的な食材の一つが納豆。苦手という人もいるだろうが、納豆にはβ-コングリシニンが多く含まれる。これはインスリンの働きを助けるとともに、血管の拡張や修復、脂肪代謝を促すなどの効果があるアディポネクチンというホルモンを増やしてくれる。他にも生活習慣病の予防に欠かせない成分がたくさん含まれている。

特に血栓を溶かし、血液の流れをスムーズにすることで注目された「ナットウキナーゼ」は、耳にしたことがあるのではないか。血栓を溶かす薬のウロキナーゼに匹敵する働きで、食べながら8時間、効果を持続する。夕食のタンパク質を肉から納豆に替えれば、ドロドロ血液になりやすい朝方の血栓予防にも役立つ。

また大豆サポニンには優れた抗酸化作用で、過酸化脂質(さびた脂質)の増加を防ぎ、中性脂肪や悪玉コレステロールの低下に働く。他にも、大豆イソフラボンは骨粗しょう症予防に効果があり、高齢期の不定愁訴(しゅうそ)の軽減にも効果が期待できる。

良いこと尽くしの納豆だが、ビタミン類を補うとより高い効果が見込める。お薦めはたっぷりの青ねぎや、オクラの小口切りを加える食べ方。より強力な血栓予防効果を望むのなら、玉ネギのみじん切りを混ぜてほしい。抗血栓作用、脂質異常症や高血糖を改善する働きがある。

キムチを加えると、キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが血行を改善し、代謝を促進し脂肪燃焼につながる。

納豆は理想的な食材

揚げ物は油の吸収が多く、できるだけ避けてほしいメニューの一つ。中でもフライ、天ぷらなどの衣のあるものは高カロリー。食事の際は衣を外し、カロリーを抑える工夫を凝らした食べ方を心掛けてほしい。

揚げ物を作る際は衣を薄くしたり、パン粉を生パン粉から乾燥パン粉に変えたりすると油の吸収を多少抑えられる。またパン粉をすりつぶして細かくすると、さらに吸収を抑えることができる。揚げる前に余分なパン粉を、軽くたいて落とすこともお勧めする。

油で揚げず、オーブンやパン粉焼きにすれば二層カロリーダウンになる。あらかじめパン粉を少量の油で炒め、小麦粉、とき卵にくぐらせた具材に薄くまぶしてオーブンで焼く。すると揚げるよりも軽い仕上がりのフライができて上がる。油を使わないため、台所の油污れや後始

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年大妻女子大卒業。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 803 (5604)9547 <https://health-ma.jp/>