

食欲の秋だからこそ 食べ方を見直して健康に



実りの秋は食欲の秋。新米の炊き込みご飯やサンマの塩焼きなど、美味しい誘惑に負けて食べ過ぎたり、好きなものばかり食べて栄養が偏ったりするなど、秋は食生活に注意したいものですね。今号は、食べる順番や食材の組み合わせ、食べる時間など、食べ方を見直すことで、より健康になれる情報をご紹介します。

■糖質の摂りすぎは特に注意
なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか。実は気温が下がると、私たちの体は体温を保つためにエネルギーを蓄えようとして食欲が増すのです。特にエネルギーになりやすい糖質を体は求め、しかも秋に美味しくなる食材の多くは糖質が多いので、秋は糖質の摂りすぎに注意する必要があります。



他にも糖質の摂りすぎを防ぐ食べ方としては、皮をむいた果物より皮付きの果物、こしあんより粒あん、白米より玄米など、その食品の原型に近い方を選んでください。

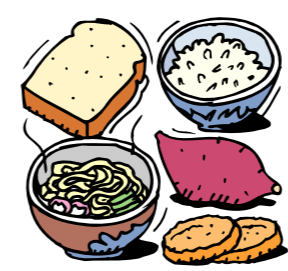
糖質の摂りすぎは肥満やさまざまな体調不良の原因になりますが、糖質自体は重要な栄養素なので、不足すると健康を損なうことになりかねません。糖質を避けるのではなく、あくまで摂りすぎに注意してください。

■たんぱく質をしっかりと摂る

食事において、高齢になるほど注意したいことのひとつにたんぱく質不足があります。たんぱく質が不足すると筋肉



●糖質の上手な付き合い方
糖質の多い食品は、ごはんやパン・めん類など主食にしているものと、果物、イモ類、お菓子などです。他にも食べて甘味を感じるものは糖質が多い食品です。糖質を摂りすぎない食べ方の代表が、そうした糖質の多い食品を食事の最後の方で食べることです。まず、野菜や肉・魚を食べ、その後にごはんやパンなどを食べると、糖質の吸収がゆるやかになります。



また、私たちの体は余分に摂取した糖質を脂肪に変えて溜め込もうとしますが、この働きは昼間より夜の方が強いので、夕食や夜食は糖質の摂りすぎに特に注意してください。

■骨の衰えを防ぐ食べ方
骨を衰えさせないためには、カルシウムを多く含む牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製品などを積極的に摂ることが大切です。そのとき、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKを一緒に

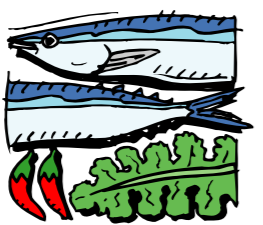


摂ると、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKを一緒に

ネギと一緒に食べると吸収が良くなります。たんぱく質の吸収に関しては、先述のビタミンB6以外に、オクラや里芋などのネバネバ食品と一緒に食べると消化吸収が良くなります。

●魚との食べ合わせ

青魚に含まれるEPAとDHAは、モロヘイヤや大根の葉、唐辛子などと一緒に食べると吸収しやすくなります。タコやエビ、貝類に多く含まれる疲労回復成分のタウリンは、食物繊維の多い野菜と一緒に食べると効果的です。



■野菜の調理法

野菜には、加熱に強い野菜と弱い野菜がありますので、それぞれに適した調理法で食べるよ

■良い食べ合わせで吸収率アップ
食品が持つ栄養を効率良く吸収できる「食べ合わせ」を意識することも大切です。肉・魚と野菜の食べ合わせ情報も紹介しますので参考にしてください。



●肉との食べ合わせ
赤身肉には、女性が特に取りたい栄養素の鉄が多く含まれていますが、ビタミンCを多く含むイモ類や柑橘類と一緒に食べれば吸収が良くなります。豚肉に多く含まれるビタミンB1はニンニクやニラ、



熱に強い野菜は、ニンジン・ほうれん草などの緑黄色野菜、イモ類、ねぎ、ニラなどです。これからの季節はお鍋がおすすめです。熱に弱い野菜は、大根、カブ、レタス、キュウリ、ナス、ヤマイモなどで、栄養を効率的に摂るならサラダや漬物などがおすすめです。

食べ方の見直し方をいろいろご紹介しましたが、できることから、ぜひ実践してみてください。例えば、野菜から食べるようにして、夕食の糖質(ご飯や麺類)を少なくするだけで、体の調子が少し良くなるかもしれませんよ。