

# 今日も！日あ元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか —

ヘルシーオフィス フー  
代表 德田 泰子  
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.7



## 夏バテ

### ★ 夏バテ!? 食欲が落ちていませんか??

毎日、蒸し暑い日が続いています。皆さんの胃腸はお元気でしょうか?

食欲がないなんてことはありませんか? 食べ物を直接受けとめる胃・十二指腸は、生命を維持していくのに不可欠な栄養素を体内に取り込もうとするとても大切な働きをしていますが、食事だけでなく生活環境にも影響を受けやすいとてもデリケートな臓器でもあります。

しかし食欲の有無は、胃・十二指腸ではなく脳の中枢神経によってコントロールされています。

### ★ 胃・十二指腸の攻めと守り

胃からは、強い消化力をもつ胃酸が出て食べ物を消化しています。

しかし、胃がこのように強い胃酸で胃壁自体を消化しないように粘液が胃壁全体を覆って胃酸から胃を守っているのです。この胃酸の攻めと粘膜の守りの絶妙なバランスがあってこそおいしい食事が栄養となってからだに行きわたっていくのです。

### ★ 食欲のしくみ

夏場の暑さは、食欲を減退させるあもな原因となり、私達の体力、抵抗力の低下につながっていきます。

### ★ 「お腹すいたなー」 その①

胃に食べ物が入ると胃壁がのびます。すると、その変化に副交感神経が反応して「満腹中枢」を刺激して満腹感を起こします。「満腹中枢」ってなんだかユニークな名前ですね。一方、胃の内容物が腸へ送り出されると胃壁が縮み、「摂食中枢」を刺激して空腹感を起こし、食欲が出てきます。これが「お腹すいたなー」という感覚なのです。

### ★ 「お腹すいたなー」 その②

食欲は、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)とも関連があります。血糖値は食後上昇しますが、その後2時間ほどで低下し、血糖の濃度に摂食中枢が反応すると空腹感が生まれます。また、逆に血糖値が上昇すると満腹中枢が反応して満腹感が生まれます。

### ★ お腹いっぱい、でも食後に食べるデザートは別腹へ？

食後のケーキやデザートは「別腹(べつばら)」といいペロリと食べることができます。お腹いっぱいなのに不思議ですね。これは、あいしそうなデザートの色や形、以前食べたおいしかった記憶などにより、脳内のドーパミンという快感物質が増え摂食中枢を刺激するからです。

食欲の減退の原因は、水分の摂りすぎによって満腹感を得てしまうため起ることも考えられます。冷たい飲み物は、暑さをしのぐにはよい方法ですが代謝を低下させて、より食欲をなくす原因にもなりかねません。冷たすぎる飲み物の摂りすぎにはご注意いただき、スタミナのある食事を摂るようにしてください。「今日」の自分の体力のためではなく、少し先の健康も考えての対策が必要となります。

# スタミナキムチ

とってもカンタン!! キムチとささみのくるみ和え

キムチの唐辛子が代謝を高め、良質のたんぱく質でありながら低脂肪のささみを加えることで簡単な1品料理に。くるみ(滋養強壮)、ごま油を加えることで食感と味にアクセントをつけています。

ビールのおつまみにもぜひ、お試しください。



## 材 料 4人分

白菜キムチ(市販:にんにくが強すぎないほうがよい) ..... 120 g

鶏ささみ ..... 80 g

くるみ ..... 20 g

ごま油 ..... 大さじ 1/2

## 作り方

- ① 白菜キムチは、粗めのせん切りにしておく(キムチのたれは、取り除かずそのまま)。
- ② 鶏のささみは、スジを取り除き熱湯にくぐらせ、冷水で冷ます。ペーパータオルで水気をとり、適当な大きさに身をさいておく。
- ③ くるみは、みじん切りにしておく。
- ④ ①、②、③を合わせごま油を加えて和える。