

今日も一日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー

代表 徳田 泰子

http://foo-df.com

Vol.172



規則正しい食生活

～こんなときだからこそ食事を考える～

コロナ禍において、1年前とは生活スタイルも大きく変化しています。在宅ワークが増えて新しい働き方を見つけたりとよい面もありますが、今までのようにリズムカルな生活を送りにくくなったように感じます。こんなときだからこそ、原点に戻って「規則正しい食生活」を見直したいと思います。

★ 夜更かしせず、朝の光を浴びよう

私たちの体には、1日のリズムを刻む体内時計なるものが備わっていることが分かっています。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されていますので、体内時計の異常が起これると様々な生活習慣病を招くことになります。

【体が目覚める食習慣3つのポイント】

* 体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされる

朝食を取らないと、体が目覚めないばかりか思考や活動の低下も起こります。

* 欠食しない

よく朝食を抜く方がおられますが、規則正しい食事とは、欠食することなく同じようなリズムで習慣的に繰り返される食事を言います。

* 規則正しいリズムで

食事により、体は、食事の数時間前から「そろそろ食事が始まる」ことを察知し、消化液の分泌を行い、消化能力を高める準備をしています。このように規則正しいリズムで繰り返し食事を取ることが刺激となって、健康的な体づくりにつながります。

★ 食べ方を工夫しよう

なぜ、食べ方が大切なのか? 「何を」「どれだけ」食べるかというカロリー重視の従来の栄養学に、現在は、「いつ」「どのように」食べるかの視点が加わっています。その一つ「食べ方を工夫する」具体的な方法、“ベジタブルファースト”についてご紹介します。

≪“ベジタブルファースト”って?≫

“ベジタブルファースト”つまり、食事の際、野菜から先に食べることを指している食べ方です。野菜に含まれる、食物繊維には小腸での消化・吸収を抑える効果があるので、ブドウ糖の吸収が遅くなり、その後に炭水化物を食べても、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。このように食べる順によって消化吸収に差が生じることが分かっています。

血糖値は、食事をすれば誰でも上昇します。インスリンは、血糖値が急激に上昇すると、余分に分泌され、太りやすくなります。在宅ワークで活動量が低下した場合、体重増加を避けるためにもベジタブルファーストを意識し、野菜をたくさん取ることも心掛けてください。

★ 規則正しい食事だからこそ

私たちは、食べ物を体に取り入れ、消化・吸収・代謝を行います。その食べ物が私たちの体の一部となり生命活動のもとになります。そのため、わずかでも毎日、不健康な食べ物や食べ方を続けると、体への負担は大きくなっていきます。

生活習慣のリズムがうまく調整できない毎日ですが、意識をして生活習慣、特に食習慣や運動習慣を見直すことで健康的な生活を送りましょう。

●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中!

ブーケサラダ

ありがとうの気持ちを1品に。記念日にいかがでしょう。



材 料 1人分

サニーレタス	3枚～4枚 (ボウルが隠れるくらい)	フレンチドレッシング	適量
ゆで卵	1/2個		
パプリカ(赤)	10g		
コースハム	1枚半		

作り方

- ① サニーレタスは、芯に近い部分を食べやすい大きさに切る。適当な大きさのサラダボウルの周囲に沿って葉先を並べる。ボウルの中に葉先以外のサニーレタスを入れる。
- ② パプリカは、細く切る。
- ③ 硬めにゆでた卵は、チューリップのようにギザギザにカットする。
- ④ コースハムは、半分に切って巻き、①の上から他の具材とバランスよく盛り付ける。
- ⑤ クッキングシートはボウルの縁が隠れる大きさにカットし、片側をリボンで結ぶ。お好みのドレッシングをかけていただく。