

今日も1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.192



糖質制限

～正月太りを解消しよう～

★ 今年は「体重管理」に取り組もう

年末から年始にかけては、ご馳走を食べる機会も多かったことと思います。特にお正月は、気になりつつも自己コントロールが難しい時期でもあります。しかし、疾病のコントロールのために体重管理を必要とされる方、普段から体重増加が気になっている方にとっては、ぜひ、今年の目標のひとつとして「体重管理」に取り組んでいきましょう。

★ カロリー制限と糖質制限の違いは？

おせち料理には、保存をよくするため比較的糖分と塩分の多い料理が並びます。お雑煮に入る餅1個30gあたりの糖質は約15g、角砂糖（1個あたり4g中に糖質4g）に換算すると4個分に値します。糖度（甘さ）ではなく栄養素としての「糖質」は、思いのほか多く含まれているのです。糖質とは、炭水化物から食物繊維を引いた数値を示しています。

●なぜ、糖が肥満に関連しているのか

カロリー制限は、飲食物から摂取するエネルギー量を減らし、消費する活動エネルギーを増やすことでダイエットや疾病の治療に役立つ一方、糖質制限は、血糖値を上げやすい糖質を多く含む食品や摂取量を減らし、インスリン分泌を抑えることで余分な糖が脂肪になりにくく肥満防止につながるためです。

★ 糖質制限のポイントは？

糖質制限とは、従来のようなカロリー制限ではなく、通常1日の総エネルギーの約50%以上摂取する炭水化物（糖質）を控え、たんぱく質を積極的にとる食事法です。前述のように糖質の多い食事は、血糖値を急激に上げることでインスリンが過剰に分泌され、脂肪をため込みやすい体になってしまうため、糖質を制限することで全体的な摂取カロリーの調整、急激な血糖値の上昇を防ぐことが大切なのです。

ただ、過剰な糖質制限やたんぱく質の摂取はバランスのよい食事を乱してしまう恐れもあります。「カロリーだけ」「糖質だけ」制限するよりも、どちらの役割も理解して適正にとることをおすすめします。

＜糖質制限食の3つのポイント＞

* 脂質の少ないたんぱく質を食事にとり入れる（魚類、鶏肉、卵、大豆製品など）

* 主食となるご飯量は控えめに

* 野菜を多くし、食事のはじめに野菜からとる「ベジタブルファースト」を意識しましょう。

ただ、野菜の中でもかぼちゃ、れんこん、とうもろこし、ごぼうなどは糖質が多く含まれるためとりすぎにご注意ください。

おすすめ野菜：キャベツ、ブロッコリー、大根、なす、緑色の葉野菜 など

糖質制限というと、ご飯やパンを食べない方もおられますが、糖質源をゼロにする必要はないのです。むしろ日常を元気に過ごすためにエネルギーを確保することも大切です。食べる量を控え、代わりに温野菜などを積極的にとるように心がけることも対策につながります。

今年は、小さな健康の積み重ねで元気に過ごして参りましょう。

●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中！

タラのカレームニエル バジルトマトソテー添え

魚にまぶす小麦粉は、粉ふるい器を活用すると分量、糖質も半分以下に！



材 料 2人分

タラ切り身	2切れ	ミニトマト	10個
塩こしょう	少々	バジル（乾燥）	少量
小麦粉	小さじ1/3	塩こしょう	少々
カレー粉	少量	オリーブオイル	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1	いんげん	6本

作り方

- ① タラは、キッチンペーパーで水気を取り、軽く塩こしょうする。
- ② カレー粉と小麦粉を合わせて粉ふるい器で魚の両面にまぶす。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、魚を両面焼く。
- ④ 別のフライパンで、半分に切ったミニトマトをオリーブオイルで炒め、塩こしょう、乾燥バジルを加える。
- ⑤ いんげんは下茹でして、半分に切る。
- ⑥ お皿に盛り付ける。