

食生活だより

令和3年9・10月号

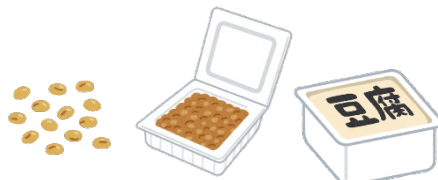
神立病院 栄養科

現代人に足りていない食材、知っていますか？

とある呪文を使っていつもの食卓を一気に健康志向に変身させましょう！

呪文①「まごはやさしいな」

ま：豆類（大豆製品、納豆、豆腐）



畑の肉とも言われる大豆は、たんぱく質が豊富に含まれています。肉類に比べて油分が少なく、ヘルシーにたんぱく質を摂ることができます。痩せたいときの食事で活躍します！

ご：胡麻



ゴマの油は、リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸なので、血中の中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあります。また、抗酸化作用があるビタミンEが含まれているのが特徴。香りも良く、残暑で食欲がない時にひと手間加えてみては？

は：わかめ、海藻類



食物繊維は重量の約1/3も含まれています。食物繊維なので、高血圧の予防やコレステロール値の上昇抑制作用なども期待できます。ミネラルも豊富で、マグネシウム・カルシウム・ヨウ素なども摂ることができます。

や：野菜



意識的に摂らないと不足しやすいのが野菜類。色の濃い緑黄色野菜は120g/日、色の薄い淡色野菜は240g/日とることが推奨されています。ビタミンやミネラル、食物繊維も含まれています。せっかく食事をとっても、ビタミンやミネラルがなければ体の中でうまく使われません。満腹感を得るためだけでなく、摂った栄養を使うことを意識できるといいですね！

さ：魚類



魚類は、たんぱく質が豊富に含まれています。他にも人間が体内で作ることができないDHA、EPAという良い油が含まれており、LDL コレステロール（悪玉コレステロール）を下げる作用があります。



し：しいたけ、きのこ類

きのこ類は**ビタミン D**、**食物繊維**が豊富です。牛乳やヨーグルト、小魚と一緒に摂ればカルシウムの吸収率がアップします。カロリーが低いので、たくさん食べても罪悪感が少ないのが魅力です。



い：芋類

じゃがいもやさつまいもは**ビタミン C**が含まれています。さつまいもは**食物繊維**も多いです。芋類は糖質が多いので食べすぎ注意です。



な：ナッツ類

ナッツ類は**不飽和脂肪酸**と**ビタミン E**が多く含まれています。種類によっては**ミネラル**も摂ることができます。野菜や果物と合わせることで抗酸化作用もアップします。油が多く、高カロリーなので食べすぎ注意です。

呪文②「オサカナスキヤネ」も覚えておくと◎

オ：オリーブオイル サ：魚類 カ：海藻類 ナ：納豆
ス：酢 キ：きのこ類 ヤ：野菜類 ネ：ネギ



今、注目の栄養素、第1位は『**食物繊維**』です。



食物繊維について詳しく🔍

食物繊維の研究が進められ、今では便秘や心疾患、動脈硬化の予防、大腸がんを予防する可能性まで出てきました。

食物繊維は人間の消化酵素では消化できないので、エネルギーとして使われません。しかし、別の角度から見ると私たちにとってとても良い働きをしてくれています。

生活習慣病予防にも効果的です◎

食物繊維

水溶性食物繊維

水に溶ける

- 脂質の消化吸収を抑える
- コレステロールの吸収を抑えて排泄を促す
- 血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病の予防・悪化を防ぐ
- ナトリウムの排出を促す

何に含まれる？

こんぶ、わかめ、こんにゃく、果物、里芋など

不溶性食物繊維

水に溶けない

- 水分を吸収し、便を軟らかくする
- 体に吸収されず便になるため、便のかさが増える
かさの増えた便は腸壁を刺激し、排便をスムーズにする
- 有害物質を吸着して排出する

何に含まれる？

穀類、野菜類、豆類、きのこ類など

