

「糖質の秋」に気を付けよう！

秋は「実りの秋」と言われ、美味しいものが沢山出回ります。秋に美味しくなる食材は栗やさつまいも、ぶどうや柿、新米などエネルギー源になる糖質の多い物が中心なので「糖質の秋」とも言えます。また、秋になり、気温が下がると、体は体温を保つためにエネルギーを蓄えようとする為、自然と食欲が増し、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。最近、糖質をとらないダイエットも流行していますが、糖質も体に必要な栄養素です。人間の脳が糖質のみをエネルギー源とする為、不足すると脳の満腹中枢が刺激されず、食欲が満たされにくくなります。かえっておかずの量が増え、食べ過ぎになってしまう可能性も。また、糖質を制限することで、脳は糖質が不足すると判断してしまい、代謝が落ち、太りやすい体になってしまうことも。

糖質は同じ量を食べても、食べ方次第で太りにくくすることが可能です。まず野菜から食べ、炭水化物を最後にする「ベジタブルファースト」は、ごはんやパンなど糖質の吸収をゆるやかにし、太りにくくする食べ方です。ポイントは消化吸収に時間のかかる「食物繊維」が豊富な野菜から食べること。豆類、海藻、きのこ、こんにゃくなども食物繊維が豊富です。食物繊維は噛みごたえがあるので、少量の食事でも満腹中枢が刺激されやすく、食べ過ぎを防ぐ作用があります。さらに、糖の吸収をおだやかにし、余分な糖質や脂質の吸収を抑え、排出させる働きもあります。ただし、野菜の中にも糖質が多いものがあるので要注意！！人参、玉ねぎ、かぼちゃ、芋類、とうもろこし、れんこんやごぼうなどは糖質が多いので後から食べるようにし、摂り過ぎには注意しましょう。

次に食べる時間です。体の中には「BMAL1」（ビーマル 1）というタンパク質があり、これが増加すると脂肪を蓄積しやすくなり、減少すると脂肪をためにくくなります。「BMAL1」が最も少なくなるのは14時～15時頃で、最も多くなるのは22時～深夜2時頃。つまり、同じものを食べても夜は脂肪になりやすく、その差はなんと約20倍もあります。その為、甘い物などを摂る時は15時頃までに食べ、夕食は出来るだけ20時頃までに済ませておくといいでしょ。

～スマホ老眼対策～

「スマホ老眼」とは、20～30代のスマホを多用する若年層に「手元の文字が見づらい」、「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」といった、老眼のような症状が見られることをいいます。スマホを長時間使うなどして目を酷使することにより、一時的に目のピント調節機能が衰えることで起こります。

《スマホ老眼予防4つのポイント》

- ①スマホ使用時に、スマホと目の間隔を40cmほど離す
- ②スマホやパソコンを1時間使用したら10分程、休憩する
- ③こまめに瞬きをする
- ④ブルーライトの刺激を低減できるよう工夫する

スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあるので、目を休める意識を持つことが大切です。

《もち麦を食べよう》

「もち麦」は大麦の一種で、食物繊維が豊富な食材です。その量は白米の20倍以上、玄米の4倍以上、ごぼうの2倍以上です。注目すべきポイントは「β-グルカン」という水溶性の食物繊維だということです。その効果は、ガン予防や改善、動脈硬化予防、糖尿病予防、腸内環境正常化、高血圧予防、免疫力向上、ダイエット、美肌などです。1日の摂取量はβ-グルカンは3g、もち麦(精麦)は50gが理想とされています。β-グルカンは「セカンドミール効果」(糖質の吸収を抑制する働きが、次の食事まで続く効果)がある為、朝と夜の1日2回食べると、1日中効果が期待できるのでオススメです。



もち麦はダイエット効果が高いと言っても、食べ過ぎれば当然太ります。しっかりよく噛んで食べることで効率良く吸収できるので、ゆっくり食べることも意識しましょう。

☆栄養相談☆

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～11:30
相談時間	約 30分	

◎ 管理栄養士による食事相談を行っています。予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

《もち麦ごはん》

材料＜2人分＞（1日約2～3杯）

もち麦・米 各1合 水 450ml

作り方

- ① 米をといで水気を切る。
- ② 炊飯器に①、もち麦、水を入れて30分（夏場は15分）浸けておく。
- ③ ②を軽く混ぜ、普通に炊飯する。

※商品によって、もち麦の精麦度が異なるので、使用する水の量や浸水時間は、使用方法に合わせて調整してください。プチプチとした食感を楽しみたいなら、水量は少なめにするか、浸けておく時間を短めに。

もち麦をゆでた「ゆでもち麦」は、サラダにトッピングしたり、スープやおかず、ごはん混ぜるなど、簡単に色々なアレンジができるのでオススメです！

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もち麦を入れて15～20分くらい茹でる。時々かき混ぜながらお湯がなくならないように注意し、もち麦の中心が透明になるまで茹でる。
※固さはお好みで。
- ② 茹で上がったらざるにあけ、流水で洗ってぬめりを取り、水気をしっかりと切る。その後、オイル（サラダ油・オリーブ油・ゴマ油など何でもOK）をからめると、固まらず、使いやすいです。
※冷蔵で4～5日、冷凍で1ヶ月程度保存可能です。

～目に効く食材&レシピ～

◇目の健康を維持する栄養素◇

- ビタミンA**・・・目の粘膜を保護する（レバー、緑黄色野菜、うなぎ、鶏肉、豚肉など）
- ビタミンB群**・・・目の周辺の筋肉をやわらげ、疲れにくくし、視神経の機能を高める（鮭、豚肉、納豆、バナナ、ニンニク、ピーナッツ、サバなど）
- ビタミンE**・・・ドライアイの防止や目の老化予防（アーモンドなどのナッツ類、イカ、アボカド、緑黄色野菜など）
- ビタミンC**・・・高い抗酸化作用を持ち、スマホ老眼などに効果あり（ジャガイモなどの芋類、ピーマンなどの野菜類、果物）
- 亜鉛**・・・不足すると目が疲れやすくなる（牡蠣などの貝類やレバー、肉類など）
- DHA（ドコサヘキサエン酸）**・・・網膜の中に多く含まれ、視力の回復に効果あり（マグロやイワシなどの魚の脂質、特に青魚）

※スマホ老眼に効く栄養素を中心に挙げましたが、沢山あります。全てを毎日摂ろうと考えると難しいですが、主食・主菜・副菜のある食事を心がけるようにすると摂りやすいです。また、特に摂れていない栄養素を意識して摂るようにするといいでしょう。

◇鮭のクリームシチュー◇

材料（4人分）

鮭	2切	水	200ml
ほうれん草	1/2束	シチュールウ	80g
玉ねぎ	1個	油	大さじ1
じゃが芋	2個	牛乳	200ml
にんじん	1本		
しめじ	1P		

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。鮭は一口大に切る。ほうれん草は茹でて、切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、ほうれん草を除く①を炒める。水を加えて火が通るまで煮る。
- ③ いったん火を止め、シチュールウを溶かす。ほうれん草と牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、器に盛る。

※市販のルウはそれぞれの分量に合わせて使用してください。
※鮭を肉や牡蠣、イカなどのシーフードに変えたり、シチューを使ってグラタン風やドリア風、クリーム Pasta 風など色々なアレンジができます！