

# しっかり食べても太らない秘訣。バランスと順番が鍵!

「ダイエット」というと「食べない」というイメージですが、**絶食系ダイエットは健康的とはいえません。健康的に痩せるには、栄養バランスを意識した「食べ方」を工夫することが大切です。**

## ●炭水化物は悪者ではありません!

ダイエットでは悪者のように扱われる炭水化物も、私たちが生活するうえで欠かせない栄養素のひとつです。炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源として使われます。また、体に必要なエネルギーの約6割は炭水化物から得ているので、炭水化物の摂取を制限してしまうと、ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足し、健康な体を維持することができなくなります。



適切な食事バランスの考え方  
 バランスのよい食事とは、いろいろな食材をまんべんなく食べることです。とはいえ、食事のたびに個々の食材の栄養素をチェックして、一食の栄養バランスを考えるのは、とても面倒な作業です。神経質になりすぎて、せっかくの食事が楽しめなくなるとは、かえって体によくありません。

そこで活用したいのが、「何を」「どのくらい」「食べたらいかが直感的にわかる」**食事バランスガイド**です。これは生活習慣病の予防を目的に、厚生労働省と農

林水産省が共同で作成したもので、料理を5つのグループに分け、必要な分量と組み合わせをイラストで示しています。このガイドでは、食べるべき分量を「CV(SV)」という単位で数えます。SVは料理の単位を意味するサービングの略です。一日分の食事の量は、必要となるカロリー数を元に計算されているため、年齢や生活スタイルによって異なります。例えば、デスクワークが中心の成人男性なら、主食(ごはん、パン、麺)が5〜7つ、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)が5〜6、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)が3〜5、牛乳・乳製品は2、果物は2が一日の量になります。主菜・副菜は、一単位を一皿と考えばわかりやすいでしょう。また、それぞれのグループの単位を入れ替えることはできません。ちなみに、お菓子やアルコールなどの嗜好品は一日200kcalを目安とすることが推奨されています。これは、どら焼きなら一個分、ポテトチップスなら1/2袋にあたります。



てきます。食事内容に偏りがあると感じた時は、不足しがちなものを補うようにしていくと、自然に食事バランスが整えられるようになります。

●**食べる順序を考え時間をかけること**  
 しっかり食べても太らないためには、食べ方にもコツがあります。食事をとる順序や速度によって摂取カロリーを減らすことができます。例えば、血糖値の急激な上昇を防ぐためには、炭水化物よりも先に野菜を食べることがポイントです。血糖値の上昇を抑えるために、インスリンの分泌が抑えられ、体重が増えにくくなると言われています。

また、よく噛んで、ゆっくりと時間をかけてとることで、食べ過ぎが防止できます。よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎる前に満腹感を得ることができると言われています。噛む回数は、ひとりで30回以上が理想ですが、慣れないうちは、いつもより長く噛むことから始めてもいいでしょう。

過食にならないために、早食いは厳禁。料理の味や素材のつまみをゆっくり味わいながら、時間をかけて食べることを心がけましょう。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「何を食べたい?」と聞かれて…  
 「今日のご飯、何を食べたい?」と聞かれて「何でもいいよ」と答えてしまったことはありませんか? どうやらこの言葉、妻にとっては最も腹が立つ言葉らしいのです。つい先日、何の気なしにこの言葉を発してしまい、私の妻は気分を害してしまいました。海外生活の経験がある友人にこのことを話すと『愛情の反対は無関心』と言うだろう? 『何でもいい』なんて、相手の地雷を踏むようなもの。外国じゃ絶対ダメ!』と言われました。

とかく日本人はコミュニケーションが下手。夫婦間の会話もなかなかむずかしいものです。とはいっても、妻の立場になって考えてみれば、家事だって色々大変です。ご飯を作る作業ひとつとっても、献立を決め、買い物をして、調理をするという3つの作業が必要です。これが毎日続くのだから本当に大変です。次からは、ちゃんと自分の意見を伝えるようにしようと思いました。友人の言葉どおり、相手の言葉に「関心を持って答える」ことが大事なんだなあと思えました。毎月22日は「夫婦の日」。たまには外食にして妻に息抜きしてもらおうかなあ。



## 今更聞けないカタカナ語 「ヌーヴォー」

「フランス生まれの新しいもの」という意味

「新しい」を意味するフランス語で、ヌーヴェルも同じ意味です。毎年11月に解禁されるボジョレーヌーヴォーは、「フランス南東部のボジョレー地方で、その年に生産された新酒ワイン」のことです。美術のアールヌーヴォー、文学のヌーヴォーロマン、映画のヌーヴェルヴァーグなど、芸術運動の呼称にもよく使われます。それぞれ、「新しい芸術」、「新しい小説」、「新しい波」という意味ですが、アールヌーヴォーの流行は19世紀末、他の二つは1960年代。新しかったのは、あくまで当時の話です。



**-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-**  
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

## 漢方百草園薬局

## 読めば トクする 裏ワザ大百科 「きのこの下処理・保存法」

「きのこは洗うとマズくなる?」

使いかけのきのこは冷凍保存できるの? 意外と知らないきのこの扱い方の基本を紹介します。きのこは100%菌でできています。そのため、水をかぶると菌糸の隙間に水が入って、食感が悪くなり、香りと風味が逃げてしまいます。店頭で手に入るきのこは、きれいな環境で栽培されているものがほとんどなので、そのまま使って大丈夫です。気になる汚れがある場合は、軽く拭きましょう。えのきやしめじなどは根元におがくずや培地がついていることがあります。切り落としても残っている場合は、調理直前にサッと洗いましょ。使いかけのきのこは、湿気に弱いのでラップで包んで密閉するか、ペーパータオル・新聞紙・紙袋などにくるんでから袋に入れたりして、野菜室で保存します。一度使い始めたきのこは、鮮度が落ちやすいので、3日以内には食べきるようにしましょう。3日以内に食べきれない場合は、使いやすいよう、小さめに切ったきのこを密閉袋に入れて、冷凍庫へ。使いたい分だけ取り出して、そのまま汁物や炒め物にしてみてください。



**かぼちやのドライカレー**

作りかた

1. かぼちや、たねご、にんじんは1cm角に切る。
2. 鍋に油を熱し1を入れた煮める。
3. 野菜がしんなりしたらひき肉を加えて煮める。
4. 水、酒、カレー粉を加え全量1:1で混ぜ、D-リエを加えて15分程度煮込む。水気がなくなったらドライカレーできあがり。
5. ライスは炊き上がった(米、水、クマリン、油)を炊飯器か釜に入れて、華道に火をく。
6. 炊き上がったクマリンライスを手拭いでかぼちやの形にして器に盛る。
7. のりをジャックオーランタン、目、鼻、口の形にカットしてお煮のよりにライスに付ける。
8. カレーを盛りつけたらできあがり!!

材料

ドライカレー  
ひき肉 200g  
かぼちや 150g  
玉ねぎ 140g  
にんじん 1/2本  
水 150cc  
カレー 30g  
酒(70) 大さじ1  
D-リエ(味の素) 少々  
油 小じじい~2

クマリンライス  
米 1合  
水 180cc  
クマリン 10g  
油 小じじい  
赤い野菜(お好みで)  
パプリカ、セロリ、等 適量  
海苔 少々

かぼちや  
豊富なβカロテン、ビタミンAに効率的に吸収される。ビタミンCも豊富で、風邪や感染症を防ぎ、免疫力を高める。ビタミンEも豊富です。

クマリンライス  
クマリンは、抗酸化作用があり、血管を狭くするのを防ぐ。また、コレステロールを下げ、血圧を下げる効果があります。また、腸の動きを良くし、便秘を予防する効果があります。

# 知ったかぶり健康情報「正しい手洗い方法・手順。感染予防の基本」

## ■トイレの後に手を洗わない人が15%もいる!?

毎年流行するノロウイルスによる食中毒。ノロウイルスは口から体内に入って感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。多くは軽症で回復しますが、子どもやお年寄りは重症化したり、吐いたものを誤って気道に詰まらせたりして死亡することもあります。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療法も点滴などによる対症療法しかありません。そのため予防対策がとても大切になってきます。



ノロウイルスの感染予防でいちばん効果的なのが「手洗い」です。2015年10月、消費者庁は家庭での手洗いに関する意識や行動についてのアンケート調査を実施しました。その結果、家庭で食事前に手を洗う人は52.6%で、さらに全体の15.4%の人が、トイレの後に手を洗わないことがあるという結果が出ました。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、10~100個のノロウイルスが体内に入るだけで、感染してしまうことが分かっています。



感染者の吐瀉物中には1gあたり1~10万個、糞便1gあたりには数億個も含まれています。感染者がトイレを使う可能性は十分に考えられます。従ってトイレの後に手洗いをすることは基本的なエチケットであるだけでなく、ノロウイルスの感染を防ぎ、さらに感染を広げないためにも非常に大きな意味があるのです。

## ■手洗いは感染症予防の基本

食事の前やトイレの後、外出先から帰ってからなどの手洗いは、ノロウイルスだけでなく風邪やインフルエンザ、水ぼうそうやRSウイルスなど、身近にあるさまざまな感染症に対して、ふだんの生活の中でできる基本的な予防策です。ところが、手洗いの目的を感染症予防と

している人は50.9%、汚染防止のために行っていると答えた人は41.0%にとどまっています。ほとんどの人が、手洗いの目的は「汚れを落とす」ことだと答えています。

しかし目には見えなくても、手には細菌やウイルスなどの病原微生物がついている可能性があります。これらが手を介して口や目、鼻などから体内に侵入して、感染症にかかってしまうのです。手洗いは単に汚れを落とすためではなく、見えない病原菌を洗い流し、自分や周囲への感染を防ぐために行うのだ、という意識をもつことが大切です。

## ■正しい手洗い方法・手順・ポイント

手洗いの効果をしっかり発揮させるために、正しい手洗いの方法を知っておきましょう。感染防止を意識した手洗いの方法は医療従事者や飲食店関係者はもちろんのこと、それ以外の人もぜひ覚えて、日常的に行うようにしましょう。



まず手洗いの前に、時計や指輪を外します。流水で手をよく濡らし、石鹸をつけて手のひらをしっかりとこすります。次に、手の甲を伸ばすようにしてこすり、さらに指先や爪の間を丁寧にこすってください。それから指と指の間を、さらに左右の親指をそれぞれ逆の手で握るようにしてねじり洗います。最後に手首の部分も忘れずに洗ってください。

消費者庁の調査によると、多くの人が、手首や親指の付け根、手の甲などは、手洗いのときにあまり意識していないことも明らかになりました。これらの部分にも病原菌がついていることが少なくないので、しっかり洗うことを心がけてほしいものです。こうして石鹸でしっかりこすり洗いしたら、流水で十分に洗い流し、清潔なタオルで水分をよくふき取って乾かしましょう。

# 雑学の小部屋

## パンダは笹しか食べないの?

パンダは笹しか食べないと思われがちですがクマの仲間なので草食動物ではありません。動物園では笹のほか、リンゴ、ニンジン、卵、牛乳なども与えています。野生のパンダはネズミやウサギなども捕まえて食べています。

とは言っても、パンダの主食はやはり笹や竹。パンダの前足の裏には固い肉の膨らみがあり、これを人間の親指のように使って上手に笹や竹をつかむことができます。

パンダの住む中国の山奥には、笹や竹がたくさん生えていて、それらを主食にしているのはパンダぐらい。

そのため、食べ物にはあまり困らず、現在まで生き延びてきました。



# 旬の食材と栄養成分「セロリ」

古代ローマやギリシャでは薬用とされていました。旬は11~2月頃です。葉の青々とした新鮮なものを選びます。保存するときは、葉は茎の養分を吸い上げてしまうので、茎と葉を切り離しましょう。葉は刻んで冷凍しておく場所をとらず、薬味などに利用できます。栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・C、カリウム、カルシウム、食物繊維が含まれています。独特の香りはアピインやセネリンです。メチオニンも含まれます。



豊富なカリウムが体内の余分なナトリウムを排出するので、高血圧に効果があります。カロテンとビタミンCが免疫力を高め、かぜやガンを予防し、美肌効果もあります。食物繊維は、コレステロールを排出し、便秘改善・大腸ガン予防に働きます。アピインやセネリンは食欲増進、精神安定、頭痛などに効果があり、消臭作用もあるので口臭防止に有効です。メチオニンは、肝臓を強化してくれます。

# 実践 健康のミニ情報

現代人は骨盤が歪みがちと言われていますが、骨盤と女性ホルモンには深いつながりがあります。肌の調子が今ひとつだと思ったら、骨盤の歪みが影響しているかもしれません。脚を組んだり、バッグをいつも同じ側の肩に

## 肌のうるおいには骨盤を整えることも大事

- かけるクセのある人は要注意です。
- 簡単なストレッチで骨盤の歪みを修正し、
- 肌のうるおいに欠かせない女性ホルモンの分泌を活発にしてあげましょう。

