

食生活を改善して、 生活習慣病予防

臨床栄養部 福田 能啓 主任教授



さまざまな生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームやその予備軍である内臓脂肪型肥満を解消するためには、食生活の改善が最も重要。しかし、一度身についた食習慣をあらためるのは、なかなか難しいもの。そこで、臨床栄養部の福田能啓主任教授に、日ごろから意識しやすい食生活改善のためのヒントを聞いた。



その1 力タカラナよりひらがな

歐米食をやめて和食に変える

「日本では、東京オリンピックの年を境に肥満が急速に増えました」と福田主任教授。高カロリー、高脂質な食物をいつでも食べられるようになり、栄養過多、脂質过剩になってしまったという。「生活習慣病のいちばんの原因是、食生活が欧米化したこと。欧米食からできるだけ和食に変えるのが身体にはいいんです」。

そこで、もっとも簡単に意識する方法が、「カタカラナよりひらがな」。カタカラナは欧米食、ひらがなは和食ということ。クッキーよりせんべい、スペグティーやラーメンよりもせんべい、などやそばというように、ひらがなで表記されるメニューや食材を選ぶことで、脂質の摂取が抑制されて総カロリーも下げる。



その2 G-I値を意識して！

血糖値をゆっくり上げる食事にする

「たとえば、昼食にハンバーグなど血糖値が上りやすい食事をとると、インスリンが一気に出て、夕方には逆に低血糖になります。すると、脳が糖を要求するので、おやつに手が出てしまうんです」。

間食を抑えるには、血糖がゆるやかな力で上下するような食べ方が良い。そこで福田主任教授は、血糖の上昇がゆるやかな「低G-I食品」をとることをアドバイスする。

「食後1時間で血糖がどれくらい上がるかを数値化したものがG-I値。ブドウ糖を100としたとき、白米は83、玄米は55となります。G-I値が低い食物は、野菜や海藻、キノコなど繊維を豊富に含んでいる食品と、糖質の少ない食品です」。昼食のメニューを考えるときにG-I値を意識すれば、間食したい気持ちも抑えられそうだ。

その3 野菜や魚を先に！

順番を考えて食べる

食事をとるとき、どのような順番で食べるかで、身体に吸収される量が変わってくる。たとえば、食物繊維は消化管粘膜の上に膜を作り、他の食物の吸収をゆるやかにする。また、食物からとらなければならない必須脂肪酸の中には、肉類などに含まれるn-6系脂肪酸と、血流をよくしたりコレステロールを低下させる働きがあるエイコサペンタエノ酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)など魚介類に多く含まれているn-3系脂肪酸があるが、n-3系のほうが吸収されやすいため、先にとったほうが余分な脂を吸収せずにすむ。「まずは野菜や海藻など、繊維質のものを先に食べ、それから魚、そして肉、最後に糖質であるご飯を少なめに食べるのが秘訣です」。

