



食欲の秋といえは・・・

いよいよ食欲の秋の到来です。秋の食べ物といえば何が浮かびますか？さつまいもは秋の食材の定番ですね。

さつまいもはダイエットに嬉しい食品として知られています。さつまいもがダイエットにいいと言われる一番の理由は、食物繊維が豊富に含まれているからです。食物繊維は胃や小腸で膨れ上がるので、少して満腹感を得ることが出来ます。また食物繊維は糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑えてくれます。血糖値が上がるとインスリンが分泌され脂肪の合成が促進されますが、食物繊維を摂取するとインスリンの分泌が穏やかになり、太りにくくなります。ただし、さつまいもはカロリーが高めで糖質も多く含まれているので食べ過ぎには注意が必要です。また調理法でカロリーや糖質量が違ってきますので比較してみましょう。

糖尿病療養指導士



秋が旬の太りにくいおすすめ食材

秋が旬の食材をここでは5つ紹介します。



★栗
栗はナッツ類に分類され、脂質が他のナッツよりも低いのが特徴です。カロリーは栗1個（13g）あたり21kcal。食物繊維も多く、一度に摂りすぎなければダイエット中のおやつにおすすめです。

★鮭
鮭は切り身枚（100g）あたり137.5kcal。高タンパクで低脂質、低糖質でありながら脂肪燃焼に効果的なビタミンB群が豊富に含まれています。また、鮭に含まれる必須脂肪酸のEPAは、コレステロールの低下や中性脂肪を減らす効果が期待できます。

★カツオ
カツオの刺身 100g あたり 165kcal。高タンパク・低糖質と非常にダイエット向きです。2度目の旬を迎える戻りカツオは、初カツオに比べ良質な脂を多く含み、鮭と同じく良質な脂肪酸のEPA・DHAが豊富に含まれています。

★きのこ類
しいたけ、まいたけ、しめじ、なめこなどさまざまな種類がありどれも低カロリー。例えばしめじのカロリーは100gあたり、たったの14kcalです。きのこ類は便秘予防や腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれていますので、毎日取り入れたい食材です。

さつまいもを冷やして食べると急激な血糖上昇を抑え、ダイエットにも良いです。さつまいもは冷やすことによってでんぷんが「レジスタントスターチ」という消化されにくいでんぷんに変わります。レジスタントスターチが増えると

調理別さつまいも1本250g当たりのカロリーと糖質量

| 調理別種類 | カロリー(kcal) | 糖質量(g) |
|-------|------------|--------|
| 生 | 315 kcal | 74.3 g |
| 蒸し | 325 kcal | 74.3 g |
| 焼き | 378 kcal | 88.8 g |
| 干し | 693 kcal | 165 g |

食物繊維と同じ役割が期待できダイエットに効果的です。さつまいもを調理したら粗熱をとってからラップに包んで冷やしてから食べてみてはどうでしょうか。

さて!秋はさつまいも以外にもダイエットに嬉しい秋の食材があります。カロリーや糖質量を見てみましょう。

食材別のカロリーと糖質量

| 秋の食材 | カロリー(kcal) | 糖質量(g) |
|----------|------------|--------|
| 栗 (1個) | 20 kcal | 4.9 g |
| たけのこ(1本) | 62 kcal | 4.4 g |
| 松茸(中1本) | 29 kcal | 1.0 g |
| さんま(1匹) | 250 kcal | 0.1 g |

栗・・・ 栗ご飯や栗のスイーツは糖質が多くなるので注意が必要です。おすすめは、おやつに焼き栗。皮を剥きながら食べないといけなないので、ゆっくり食べることに繋がり満腹感を感じやすくなります。

たけのこ・・・ 天ぷらやたけのこご飯でもおいしく食べることができますが、油で揚げると糖質量が増えるので食べ過ぎには注意してくださいね。

松茸・・・ きのこ類には食物繊維が豊富に含まれています。きのこは油と相性が良いので、オリーブオイルでソテーし塩コショウで食べるのがおすすめです。

さんま・・・ さんまには EPA や DHA といった脂肪酸が豊富に含まれています。これらの脂肪酸は「ω3系脂肪酸」と言われており、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあるため、健康にいい油として知られています。さらに、ダイエットにも効果があることが分かっています。

さんまのかば焼きや味噌煮は砂糖やみりんが多く使われ、糖質量もカロリーも一気に上がってしまうので注意してくださいね。

ダイエットや糖質制限が必要な方でも、食べることを我慢するのではなく、正しい知識を持って適量を食べれば身体はこたえてくれます。秋の食材を美味しく食べながら体重・血糖管理していきましょう。

★白菜・大根

月頃より旬を迎える白菜は100gあたり15kcal、大根は100gあたり14kcalで野菜の中でも低カロリー。白菜には脂肪の細胞分化を防ぐα-リノレン酸やむくみ防止するカリウムなどが、大根にはカリウムだけでなく食物繊維、抗酸化作用の強いビタミンCや消化酵素も多く含まれています。味も淡泊なので鍋やシチュー、炒め物、お浸しなどどんな料理でも取り入れやすいのもいいですね。

100g当たりのカロリー

| 秋の食材 | カロリー(kcal) |
|------|------------|
| 鮭 | 137.5 kcal |
| カツオ | 165 kcal |
| きのこ類 | 14 kcal |
| 栗 | 161 kcal |
| 白菜 | 14 kcal |
| 大根 | 15 kcal |

旬の食材は栄養価が高く、うま味も豊富です。野菜やたんばく質を多く含む食材を中心に、美味しく食べながら秋太りをぜひ回避してみてください!

管理栄養士 山村





脂肪肝について

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態のことを言います。脂肪肝には、飲酒によるアルコール性脂肪肝と、飲酒をあまりしないのに脂肪がたまる非アルコール性脂肪肝があります。飲酒によって肝硬変などになることが知られていますが、飲酒の少ない非アルコール性脂肪肝の中に肝炎や肝硬変に進展する可能性がある非アルコール性脂肪肝炎(NASH)が近年注目されています。また、脂肪肝はメタボリックシンドローム・脂質異常・糖尿病などを合併する人も少なくなく、動脈硬化を進行させるリスクがあります。ただし、脂肪肝のほとんどは食事・運動・禁酒などで予防や改善することができるので、日々の生活習慣を見直すことが重要といえます。2023年6月の奈良で開催された

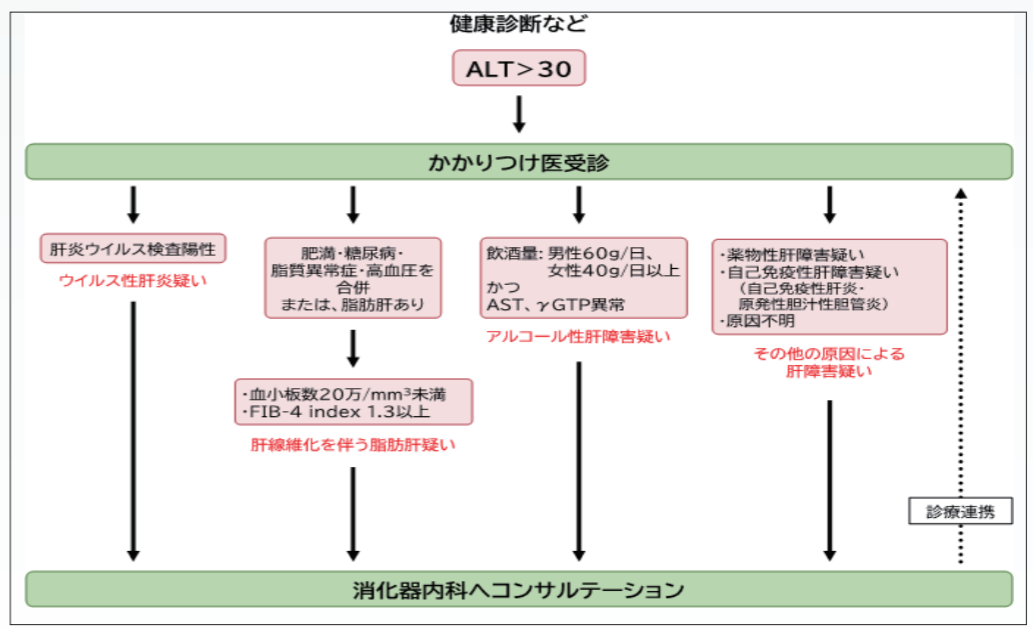
日本肝臓学会で、健康診断などの血液検査で広く測定されているALT値を指標として、かかりつけ医と専門医の診療連携による肝疾患の早期発見・早期治療を目指す「奈良宣言 2023」が国民の皆さんに向けて発表されました。近年、ウイルス性肝疾患による死亡者が減少傾向にある一方で、前述したように脂肪肝を基礎疾患とする肝疾患が年々増加し、これらが肝硬変や肝臓癌にまで進行することも増えていることが報告されています。ALT値の高さは肝障害を反映しています。ALT30であった場合にまずはかかりつけ医等を受診して相談してください。また、必要に応じて消化器内科等の専門診療科で精密検査を受けることによって肝疾患の悪化を防いで、できるだけ早く適切な検査や治療につなげましょう。



「奈良宣言 2023」

第59回 日本肝臓学会総会 奈良宣言2023

ALT>30 にかかりつけ医を受診しましょう



内科医師 篠原

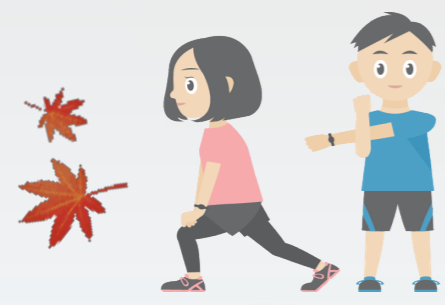
太りにくい身体を作る体操

体操や運動と聞くと、「痩せるために行う」というイメージがありますが、実は太りにくい身体を作る効果もあるんです。誰でもできる体操といえば、「ストレッチ」「有酸素運動」になります。まずはストレッチから紹介します。

ストレッチだけで消費するカロリーは20分で約27キロカロリーと多くありませんが、ストレッチを継続的に「柔らかい体」にすることで、「体を大きく動かすことができ、消費エネルギーが上がる。また、よく動かす部位は脂肪がつきにくい」という効果があります。でもただ単にストレッチを行えば効果が出るかといえば、決してそんな事はなく、しっかりと次の3つのポイントを押さえなければ効果が半減してしまいます。その3つのポイントは、「①呼吸を止めない」「②反動を付けない」「③ゆっくりじっくり伸ばす」です。

ストレッチを行うタイミングは、お風呂上りや仕事の合間、朝起きた時に布団の上で行うのもおすすめです。でも、ストレッチを行うにあたって注意点があります。それは、痛みが出るほど強くストレッチをしないことです。

ストレッチやマッサージで痛いくらいしなないと効果が出ないと思っている方もいるのですが、実は誤解です。ストレッチは痛いくらい伸ばしてしまうと関節を痛めてしまう危険性があるため、痛くない程度にゆっくり伸ばして、20〜30秒くらいストレッチするようにしましょう。



有酸素運動は、しっかりと呼吸しながら動くことで体の中に酸素を取り入れ、糖質や脂質をぐんぐん燃焼させるため、つい付いてしまった脂肪の燃焼に効果的な運動です。有酸素運動は呼吸しながら動くことが重要なので、息が上がるようなしんどい運動ではなく、ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳などが有名です。しかし、今紹介した運動を行えば、勝手に脂肪を燃焼できるということではなく、ある程度の負担が必要です。

ここでは、その負担について詳しく説明しますが、重要なのは「心拍数」です。その中でもまず「安静時心拍数」と「最大心拍数」を知る必要があります。安静時の心拍数は、1分間の脈拍を数えましょう。そして最大心拍数は、「最大心拍数 = 220 - 年齢」で求めます。例えば、60歳の方であれば、「220 - 60 = 160回/分」となります。

ここまで分ければ、有酸素運動時の「目標心拍数」を計算してみましょう。目標心拍数は、「(最大心拍数 - 安静時心拍数) × 0.4 ~ 0.6 (運動強度) + 安静時心拍数」で求められます。この計算式から分かるように、体力によって違いがあるため運動強度の数値には幅があります。これから運動を始める人、体力がない人は0.4、減量や生活習慣病予防を目的とする場合は0.5、体力のある人は0.6の数値で計算して「自身の「目標心拍数」を計算してみてください。

ただ、今回紹介した目標心拍数より低くても、有酸素運動を継続することで脂肪は燃焼されます。

まずは、体力や心拍を探ってみて、無理なく続けられる程度の運動から始めましょう。



リハビリテーション部 林

