

# 健康ニュース

代謝を上げる  
食事

発行 稲城市立病院健診センター

無理な食事制限は、脂肪と一緒に筋肉も分解し、筋肉量が減り、さらに代謝の悪い身体になってしまいます。食事制限ではなく、食事改善をして、代謝を上げ、太りにくい身体を目指しましょう。

## 三大栄養素

炭水化物（ごはん・パン・麺類）、たんぱく質（肉・卵・魚・大豆製品）、脂質（植物油・バター・マヨネーズ等）をバランス良く摂ることが必要です。和食の定食のように、主食、主菜、副菜、汁物をイメージした食事にするとうバランスが良くなります。

## ビタミンとミネラル

身体に必要な五大栄養素の中で、加齢は低いけれど身体の代謝に大きく関わっている栄養素です。特にビタミンB群は、炭水化物、脂肪、たんぱく質の代謝を促進する働きがあり、エネルギーを燃やすための大切な栄養素です。ミネラルは、骨作りに使われるほか、体内の水分調整、酸とアルカリの調整など、様々な働きがあります。インスタントフードや加工品が多いとナトリウムやリンの過剰摂取につながり骨や血圧に悪影響を与えますが、不足してしまうと成長や生命活動がうまく調整出来なくなるので、加工されていない食品から摂取する必要があります。

## 規則正しく食べる

食事を摂るタイミングも重要です。原則として1日3回、できるだけ決まった時間に食べましょう。朝食を抜いたり夕食にまとめて食べることは、食後の高血糖を招くとともに、体脂肪が蓄積し中性脂肪も高くなるので避けるようにしましょう。野菜類からゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

## まごわやさしい食事

まごわやさしいの食材を食事に取り入れると、自然とバランスの良い食事に仕上がります。

- まめ類・・・納豆、豆腐、味噌、大豆、黒豆、小豆、油揚げなど  
たんぱく質やミネラル、食物繊維だけでなく、ビタミンB1、  
ビタミンB2が豊富。イソフラボンも多く含む
- ごま・・・白ごま、黒ごま、アーモンド、ピーナッツ、クルミ、栗など  
良質なたんぱく質、ミネラルが豊富。ゴマナクリンという成分  
に活性酸素を防ぐ働きがある
- わかめなど海藻類・・・わかめ、ひじき、もずく、海苔、こんぶなど  
ビタミン（A・C・K）、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウ  
ムなど栄養豊富。水溶性食物繊維も多い
- やさい類・・・ほうれん草、にんじん、トマト、ごぼう、キャベツなど  
ビタミン、無機質、食物繊維など様々な栄養を含む
- さかな・・・さば、鮭、あじ、いわし、ぶり、かつお、さんま、まぐろなど  
タウリン、カルシウム、EPA、DHAが豊富
- しいたけなどのきのこ類・・・しめじ、エリンギ、舞茸、なめこ、など  
ミネラルや食物繊維が豊富
- いも類・・・ジャガイモ、サツマイモ、長芋、里芋、こんにゃくなど  
主成分はでんぷんで炭水化物だが食物繊維も多い

ぜひ参考にしてみ  
てくださいね。

