

ぶんぶん通信

2006年3月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様係の俵藤由紀子です！

みなさんこんにちは。

私は先日、冬最後の思い出に…と友人達と道央西部のニセコ町へスノーボードの旅に行ってきました。

さすがニセコ！！最高のパウダースノーでした！

寒さを忘れ冬を思いっきり満喫できました。

ボードを滑り終わった後は、のんびり温泉につかり、美味しいご飯を食べて、夜遅くまで皆でワイワイ…と本当に楽しい1泊2日の旅でした。

No.47

健康タイム

こころとからだの

もうすぐ春。季節の変わり目は何かと身体のバランスが崩れがちですが、美味しく食べて、元気に楽しく毎日を過ごしたいものですね。今月も前回に引き続き「快食のコツ」をお話したいと思います。



毎週水曜日 AM9:15~AM9:25 FMイルカ(80.7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中！ 毎月月末発行のフリーペーパー 北海道(道南エリア)生活情報誌「ダテパー」3月号掲載

昨年の10月号から、管理栄養士の幕内秀夫さんの著書を参考に、食に関するお話をしてきました。今月も前回に引き続き、今までのまとめとして、幕内さんからの「食に関する10の提案」をご紹介しますと思います。

提案その6

「副食は季節の野菜を中心に」

人間も自然の一部であると考ええると、季節にあった服装があるように、食べ物も季節によって変えることが自然ですね。自然がプレゼントしてくれる食べ物は、季節によって変わります。地域に育つ旬の野菜は、長い年月をかけてその土地に根付いたものでここに住む人たちにとって最高に相性が良い食べ物になります。季節の野菜を副食の中心におくことで、身体は本来の自然のバランスを取り戻すことが出来ます。

提案その7

「動物性食品は魚介類を中心に」

私たちの歯のバランスから、肉や魚などを食べる割合は犬歯の割合と同じ約20%ほどであることがわかります。そして、動物性食品の内容は出来るだけ魚介類にすることが理想であることも、海に囲まれた日本に住んでいるという地域性から理解出来ます。幕内さんは、魚の選び方として「なるべく安いもの」をすすめています。

一般に養殖している魚は、栄養や運動の状態が自然の摂理にあつていないものが多いのですが、養殖してまで市場に出す魚というのは高価でなくては割りがありません。つまり、安い魚は養殖してまで育てないので、天然のものが多いというところですね。そして何より旬の魚は安くても当たり前。身体にも良く、家計も助かる、というのはまさに一石二鳥ですよ。

提案その8

「砂糖・油脂類の摂り過ぎに注意」

前回もお話しましたが、パンやラーメン、スパゲッティ、ピザなどの

カタカナ食品には生活習慣病の原因といわれている砂糖や油脂類が入っています。もちろん身体にとって必要な栄養素ですので、ほどほどの摂取は問題ありませんが、主食をおろそかにすると、どうしても甘いものや脂肪の多い必要熱量(カロリー)を満たそうとしてしまいがちになります。

提案その9

「出来る限り安全な食品を選ぶ」

保存成分などの食品添加物はなるべく摂取しないにこしたことはありません。バターやマーガリン、ハムエッグや牛乳、ジュースなど、パンを主食にした場合に並ぶ副食には、どうしても添加物が多くなってしまう。それにくらべて主食をご飯にした場合、味噌汁、漬物、納豆、焼き魚、お茶など、ほとんど添加物を含まない副食が並ぶこととなります。ご飯を主食にするだけで、安全性はぐっと高まるという事です。

提案その10

「食事はゆっくりとよく噛んで」

一口に最低でも20回は噛むように心がけることで、食生活はすいぶん変わります。唾液と混ぜ合わせることで消化吸収がぐっと良くなりますし、解毒作用にもなります。また、顎を動かすことで脳への血流も良くなり、満腹中枢が適度に刺激されることで、腹八分目が無理なく実行出来ます。

「良く噛む」ことは、健康にとって最も大切な条件のひとつです。前回から2回にわたってご紹介してきた「食に関する10の提案」は、いずれも食生活における基礎的な提案です。家に例えると土台の部分にあたります。毎日の食生活に活用することで、健康生活にお役にたててください。

参考文献 幕内秀夫 著「体によい食事 ダメな食事」(三笠書房)