

栄養ニュース

第38号



本格的な冬の到来を迎え、寒さのきびしい日々が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？年末年始は、忘年会やクリスマス、お正月などの行事が続く、日頃から正しい食生活を続けていても、この時期は、暴飲暴食や運動不足になりやすいため、生活のバランスを崩しやすくなります。そこで、今回は年末年始に注意する食事のポイントを紹介します。

年末年始の食事の特徴

年末年始によくあるイベントとして、クリスマスでは、フライドチキンやケーキなどを食べる機会が多く、高カロリーで、脂質や糖質が多い食事となります。また、お正月のおせち料理は、料理を長持ちさせるために、塩分や糖質が多くなっています。



脂質や糖質、塩分を摂り過ぎると...

脂質を摂り過ぎると

血液中の中性脂肪とLDL-コレステロールが増えてしまい、HDL-コレステロールを減らしてしまいます。悪玉コレステロールといわれるLDL-コレステロールが血中に過剰に存在すると、血管の壁にコレステロールがたまり血管が硬くなったり詰まったりすることで、動脈硬化を進行させる原因となります。逆に、善玉コレステロールといわれるHDL-コレステロールは、血管の壁にたまったコレステロールを肝臓に戻してくれることからこのように呼ばれています。

脂質の多い食品 動物性食品の豚肉や牛肉、バター、マーガリン、ナッツ類に多く含まれます。



糖質を摂り過ぎると

食後、血液中にブドウ糖が過剰に増えます。余分なブドウ糖は肝臓に取り込まれますが、過剰になると取り込みが追いつかず、血糖値が異常に高くなってしまいます。血糖値が高い状態が続くと血管に様々なストレスを与え、心筋梗塞、脳梗塞のリスクを高めます。

糖質の多い食品 お餅やめん類、パンなどの穀類を使った食品、お菓子、果物、おせち料理の黒豆や甘露煮など



塩分を摂り過ぎると

血液中の塩分濃度が高くなります。人間の身体は、塩分濃度を一定に保つために、腎臓が働き、身体に水分を多くためこんでしまいます。水分を多く蓄えた血管はパンパンに膨らんで、大量の血液を流すために、強い圧力が加わるようになります。その結果、高血圧を引き起こしてしまいます。また、高血圧の状態が長く続くと、血管に負担がかかり、ダメージを受けて、硬くなったり、もろくなってしまいます。この状態を「動脈硬化」といいます。

塩分の多い食品 おせち料理の練り製品や数の子、ごまめやこんぶなどは塩分が多く含まれています。



食事のポイント

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで、唾液がたくさん分泌されます。唾液には、アミラーゼとよばれる消化酵素が含まれ、胃腸で食べ物の消化吸収を促進する働きがあります。また、噛む回数が増えることで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

②バランスよく食べる

お餅やご飯だけ、おかずだけなど、偏らず、主食（ご飯やお餅、めん類などの炭水化物を含む食材）、主菜（肉・魚、卵などのたんぱく源となるもの）、副菜（野菜類、きのこ類、果物などビタミンやミネラルを多く含む食材）を意識してそろえると、栄養バランスも良くなります。

③脂質の内容を見直す

脂質には、悪玉と善玉のコレステロールがありますが、動物性食品である豚肉や牛肉、バターなどを摂り過ぎてしまうと、悪玉コレステロールを過剰に増やしてしまう原因になるので注意しましょう。また、青魚などに多く含まれる「DHA」や「EPA」という脂質や植物性油脂に含まれる脂質は、必須脂肪酸といわれ、人の体内で合成できない脂肪酸を含みます。これらは、善玉コレステロールを増やしたり、悪玉コレステロールを減らす役割を持ちます。食事の際は、お肉に偏らず、お魚を選ぶなど、脂質の内容も見直してみると良いでしょう。



④野菜や海藻類、きのこ類を摂る

これらの食品には、食物繊維を多く含み、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の急上昇を抑える効果があります。また、カリウムを多く含み、摂り過ぎた塩分を体の外に排出する役割もあります。そのため、食事に野菜の小鉢を1品追加してみて、1日350g（目安は小鉢を5皿分）を目標に積極的に摂りましょう。



⑦お酒は適量を知る

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で、20~25g程度です。ビールは中ビン1本（約500ml）、日本酒は1合（約180ml）、焼酎は0.6合（約110ml）、ウイスキーはダブル1杯（約60ml）、ワインは1/4本（約180ml）です。飲み過ぎに気を付けることに加えて、お酒を飲まない休肝日を作り肝臓をいたわりましょう。



⑤時間を決めて食べる

こたつでみかんやお菓子など、だらだらと食べていると、つい食べ過ぎてしまいます。なるべく時間を決めることで、メリハリをつけ、食べ過ぎを防ぎましょう。また、時間を空けることで、消化器官を休める効果もあるのでおすすめです。



最後に...

特別なイベントや行事が続くと、楽しい雰囲気の中で、つい食べ過ぎてしまいます。しかし、「この時期だから仕方がない」とあきらめるのではなく、ちょっとした工夫で上手に食事を楽しみましょう！今年の、一年のはじまりに、もう一度自身の生活リズムや食事を見直してみたいはいかがでしょうか？

