

# いただきます。

R3.1  
Vol.27



管理栄養士 やまだ



新年あけましておめでとうございます。

今年も、“横浜市多機能型拠点 こまち”をよろしくお願いたします。



気持ちも新たに、今年一年の食生活の目標を立てましょう。

“一年の計は元旦にあり”。



今年は、食生活の目標を立ててみませんか？

“ご飯と漬物・パンとコーヒーに、ハムでも卵でも納豆でも1品おかずを食べる。”

“3食のうち1食はよく噛んで食べる。”

目標を立てるヒントになる**食生活チェック**です。



- 1、お腹が満腹になるまで食べてしまう
- 2、おやつといった間食をよく食べる
- 3、しっかり味のついた甘辛い煮物が大好き
- 4、コンビニ食で1日のご飯を済ませることがよくある
- 5、肉・魚よりも、ご飯やイモ類が好き
- 6、アルコールを飲むときは、おつまみが必ずある。
- 7、階段は使わず、エレベーターやエスカレーターを使う

いかがですか？

この項目、どれも中性脂肪を上昇させる原因と言われている食生活です。  
3個以上当てはまったら**要注意**です。

中性脂肪なのに、揚げ物が好きですか？肉の脂身は好きですか？  
という項目がないことにお気づきでしょうか？



血液検査で中性脂肪が基準値よりも高いといわれる原因は、油脂ではなく炭水化物(ご飯 イモ類 おやつなど)の食べすぎの可能性が高いです。脂肪という名前なのでつい油脂と思いがちですが、食べるときには炭水化物ですが、運動や身体を使う活動が食べた量よりも少ないと、肝臓で体の中で余った炭水化物を中性脂肪にかえて貯蔵します。体調が悪くなって、2~3日食事をとらなくても大丈夫なのは、この脂肪の貯金のおかげです。食べられないことがあっても、飢餓にならないように調整をしてくれています。

さて、味のしっかりついた煮物。野菜を食べているから大丈夫。煮物は野菜だから。と思われたのではないのでしょうか？  
野菜だから、味付けに気を付けないと知らないうちに砂糖をたくさん食べています。

醤油と砂糖の使う量は比例します。醤油を減らせば砂糖も減ります。減塩もできるので、食塩対策、中性脂肪対策にもってこいです。煮物の調味料やイモ類が中性脂肪の素になっているのです。中性脂肪を改善するのに、揚げ物を控えても、油の種類を変えても下がりません。これを食べれば、中性脂肪や血圧が下がる食品もありません。

今年の食生活の目標は決まりましたか？  
今年もよろしくお付き合いおねがいたします。

## 食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。  
楽しみながら、考えてみてくださいね！  
正確には、旬は秋から冬です。  
ヒント・ある県の代表的な鍋料理に入れる魚。  
名物を歌った中にも入っています。  
答えは、このいただきますの中にあります。

# 鯰