

若さを維持する 食事のヒント!

—血管を若々しく保つ食べ方のコツ—

Vol.
2



島田 和幸

新小山市民病院 病院長

【しまだ・かずゆき】1973年東京大学医学部卒業。高知医科大学、自治医科大学を経て2012年より現職。自治医科大学名誉教授、元高血圧学会理事長。専門領域は循環器内科学・高血圧・血栓・老年病学。



肥満が人類を滅ぼす!?

人類は、飢餓と感染症を克服することによって、天寿を全うすることができるようになりました。しかし、新たな問題が出てきました。それは「肥満」です。現代は「肥満が人類を滅ぼす」という警鐘が鳴らされています。「過ぎたるは及ばざるが如し」と言いますが、過食は老化を早めます。1食のごはんの量を半分にするだけでも、その健康への効果は決して小さくありません。

■「カロリーカット」は主食でコントロールする!

病院の給食は、栄養分のバランスを調整しているだけではありません。それぞれの患者さんに適したカロリー量に調整するために、主菜や副菜の量は同じにして、ごはんの量をコントロールしています。

・ごはんの量別のカロリーを覚える

普通のごはん茶碗1杯分は、150g程度で250kcalです。3食のごはんを7-8分目に減らすだけで、1日分のカロリーを200kcalほど減らすことができます。

・小さめのお茶碗で「見た目の量」を増やす

小さめのお茶碗を使うと、少量のごはんでも少なく見えないので、自然にカロリーカットの習慣ができます。

・かき込まないで、少しずつよく噛んで食べる

早食いは、肥満の原因になります。ゆっくり時間をかけると、少量でも満足感が得られます。さらに丈夫な歯をつくり、誤えんの防止にもなります。できれば、食事の時間は30分以上かけましょう。

・ごはんの前に、野菜類をしっかり食べる

野菜類は、カロリーが低く、それ自体ミネラルやビタミンなどの栄養素を豊富に含んでいます。それだけではなく、野菜類を先に食べると、食物繊維が糖質の吸収を抑える効果があります。空腹感が満たされ、全体の食事量が少量で満足できます。

・白米より玄米食がベター

玄米は白米にくらべ血糖値の上昇がゆるやかで、腹もちもよくなります。

・多い主食は「2回食べ」する

コンビニなどの弁当やパスタ、焼きそばなどの主食量は、かなり多めにつくられています。一度に食べ切らず、ごはんや麺を半分ずつにし、2回に分けて食べることをおすすめします。それぞれサラダなどと組み合わせるとよいでしょう。

