

はつらつ ファミリー

No.35

メタボ解消! 栄養のキホン 第3回

肥満を防ぐ「糖質」摂取法

「快便力」の鍛え方 第3回

いい“便”を出す



●楽しく食べよう!

学童期:食習慣の完成

●健康長寿の生活ノート

膝の痛みを和らげる生活

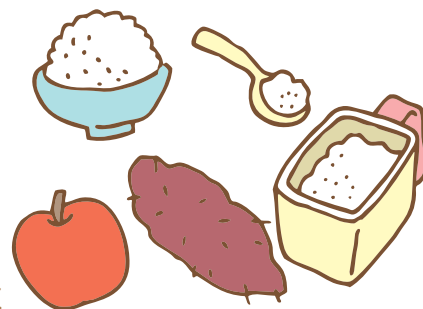
●知って得する“乳酸菌”の基礎知識

乳酸菌の摂り方

応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

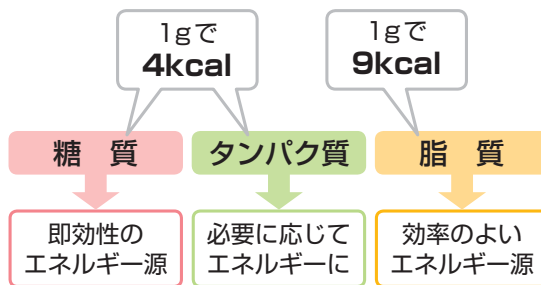
肥満を防ぐ「糖質」摂取法



糖質は、砂糖のような甘いものだけではありません。ごはんやイモに含まれるデンプンも糖質の一種です。糖質の摂りすぎは肥満につながりますが、では、どのような摂り方をすればよいのでしょうか？

糖質は即効性のエネルギー源

糖質というと砂糖をイメージする人も多いでしょう。糖質といってもブドウ糖や果糖、シヨ糖、デンプンなど様々な種類があり、砂糖の主成分はシヨ糖と呼ばれるものです。



食べ物から摂った糖質の多くは消化・吸収された後、ブドウ糖まで分解されて血液を通して各細胞に運ばれ、エネルギー源として利用されます。糖質1gで生み出されるエネルギーは4kcal。脂質は1gで9kcalですが、脂質に比べて糖質は分解・吸収が早いいため、即効性があるのが特徴です。脳はブドウ糖だけをエネルギー源としているので、極端に糖質が不足すると意識障害を起すことがあります。

最も基本的な糖質が、ブドウ糖

糖質の最小単位は単糖類と呼ばれるもので、この単糖類の結合によって二糖類や多

◆糖質の主な種類と特徴

| 種類 | 特徴 | |
|------|-------------------|--------------------------------|
| 単糖類 | ブドウ糖(グルコース) | 穀物や果物、根菜類など自然界に最も多い糖質 |
| | 果糖(フルクトース) | 果物やハチミツなどに多く、糖質の中で最も甘い |
| | ガラクトース | ブドウ糖と結合して乳糖に含まれる |
| 二糖類 | シヨ糖(スクロース) | 砂糖の主な成分。植物の茎や根などに含まれる |
| | 麦芽糖(マルトース) | 麦芽からつくられる水飴に多く含まれる |
| | 乳糖(ラクトース) | 母乳や牛乳など、ほ乳類の乳に含まれる |
| オリゴ糖 | 単糖類が3~20個程度結合したもの | |
| 多糖類 | デンプン | 穀類、イモ類、豆類などに多く含まれる |
| | グリコーゲン | ブドウ糖が多数結合したもので、動物の肝臓や筋肉などに含まれる |
| | デキストリン | デンプンが加水分解されたもの |

中村丁次監修：栄養の基本がわかる図解事典(成美堂出版),2006より

糖類などが生じます。このうち、単糖類と二糖類が「糖類」と呼ばれます。単糖類の中でも最も栄養学上で重要なものがブドウ糖(グルコース)。その名のとおりブドウに多く含まれますが、私たちの血液にも血糖として存在します。エネルギーとして利用される他、多くの生理作用にも関わっています。

筋肉や肝臓では、余ったブドウ糖はグリコーゲンという多糖類となって貯蔵されま

す。空腹時や運動時に血液中のブドウ糖が不足すると、貯えられたグリコーゲンが分解されて血糖値を一定に保ちます。

糖質の摂りすぎが肥満につながるワケは？

ブドウ糖や果糖を摂りすぎると、中性脂肪に合成されて体脂肪として蓄えられるため、糖質の摂りすぎは肥満につながるようになります。

逆に糖質が不足して血糖値が下がると、脳へのブドウ糖の供給が減るほか、タンパク質を分解してエネルギー源として使うようになるため、タンパク質本来の働きが低下したり筋肉の減少にもつながります。

糖質＝炭水化物？

糖質は炭水化物と呼ばれることもありますが、厳密に言うと両者には違いがあります。炭水化物は、人の消化酵素で消化される糖質と、消化されない食物繊維を合わせたものです。健康増進法の栄養表示基準では、タンパク質、脂質、ミネラルのいずれにも分類されないものが炭水化物とされ、炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質とされます。

摂取量はどれくらいが適量？

糖質は、程度の差こそあれほとんどの食品に含まれています。比較的多いものとしては、ごはん、めん、パン、イモ、果糖や小麦粉などを使った菓子類も糖質が多い食品です。

では、どれくらいの量を摂ればいいのか？ 1日に必要なエネルギーの50〜70%を糖質から得るのが望ましいとされています。60%として考えると、1日2000kcalに必要な人では糖質からのエネルギーは約1200kcal。糖質は1gで4kcalですから、重さにすると約300g。これはごはんなら茶碗5杯分程度です。他の食品も考えると、糖質を多く含む食品の1日のバランスはごはんを茶碗に3杯、果物1〜2個、お菓子を少量といったところになります。

1日2000kcalの人では



ごはん
茶碗3杯

果物
1〜2個

お菓子
少量

※ごはんを多めに食べる人は、お菓子はできるだけ控えましょう。

どんな糖質でもからだに入ってしまうえば同じ？

ごはんやパン、めん類、イモにはデンプンが、砂糖にはショ糖が、果物には果糖とブドウ糖が、菓子類にはデンプンとショ糖が含まれます。デンプンとしてよりも、ブドウ糖や果糖といった単糖の形で摂ると、吸収が速いために血糖値の上昇も早くなります。そのため、これらを多く含む食品を日常的にたくさん食べていると、高血糖になりやすくなります。

また果糖

は、ブドウ糖より体内で中性脂肪に変わりやすい性質を持つています。果糖は肝臓で酵素によってブドウ糖に分解されてエネルギーとして利用されますが、一部は脂肪酸や中性脂肪の合成に使われるのです。

そう考えると、甘いお菓子だけでなく果物も摂りすぎには注意したいもの。糖質を摂るなら吸収の遅いデンプンとして摂る方がよいと言えます。デンプンが多いイモ類は食物繊維も豊富なので、おやつとしても理想的です。



“快便力”の鍛え方 第3回

いい“便”を出す

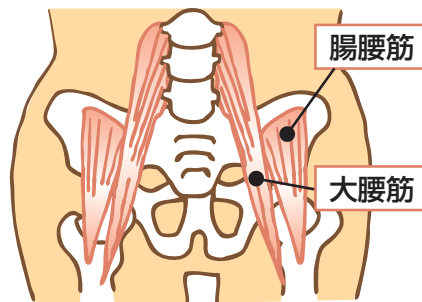


気持ちよく“便”を出すためには、筋力が大切です。なかでもポイントとなるのは、腹筋と腸腰筋。これらの筋力を鍛えて快便力をアップする体操や腸を刺激するマッサージ、ツボ押しの秘訣をご紹介します。

便を気持ちよく出すには
お腹まわりの筋力が必要

大腸は、蠕動運動ぜんどううんどうといって、伸縮を繰り返しながら便を肛門まで送り出しています。しかし、蠕動運動は便を押し出す力としてそれほど強いものではありません。最後にお腹から押し出すときは、腹筋や腸腰筋ちようようきん*を使って踏ん張る必要があります。ちょうどマヨネーズ

腸腰筋(腸骨筋+大腰筋)



をしぼり出すときに、容器の「腹部」を押して圧力を加えるようなものです。この筋力が加齢や運動不足などで低下すると、便秘しやすくなります。

*腸腰筋は腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称で、主に股関節を屈曲させる働きをしています。

快便力を高める体操

腹筋や腸腰筋の筋力を高めるには、次のような体操がお勧めです。

① **イスに座って足の上げ下げ**
イスに腰かけて背筋を伸ばし、足を片方

ずつ交互に上げ下げをします。

② 上げていない方の足も床から浮かすように注意してください。

③ 30〜60回を目安に行いましょう。

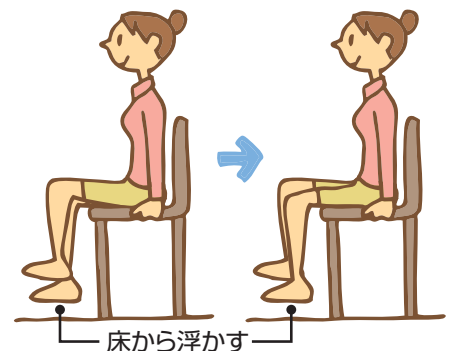
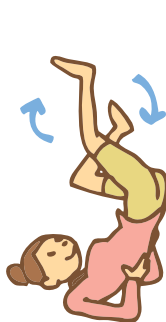
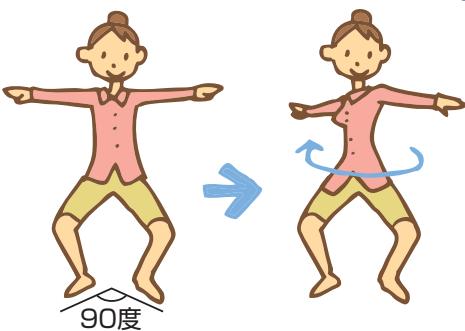
④ さかさ自転車こぎ

① 仰向けに寝そべり、両手で背中を支えながら胴体を起こします。

② 両足を天井に向け、そのまま自転車をこぐように30秒ほど足を動かします。
※夕食後、30分ほどしてから行うのがベストです。

⑤ からだツイスト

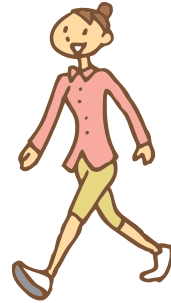
① 肩幅より少し狭いくらいに足を開いて立ち、両手を広げて両膝を90度に広げます。



3 きったところで7秒間キープします。
左右それぞれ2回ずつ行います。

ウォーキングも 快便力アップに効果的

ウォーキングは全身を使うため、腹筋や腸腰筋、背筋などが鍛えられます。また、運動の刺激によって蠕動運動が活発になります。さらに、リラックス効果によって副交感神経(体を安静の方向に導く自律神経)が優位になり、腸の働きが高まるなどの効果も期待できます。



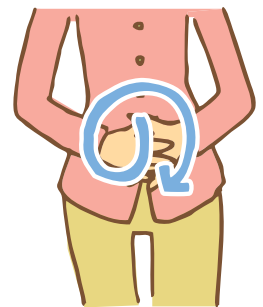
ウォーキングは1日30分程度、軽く汗をかくくらいのスピードで行うのが理想的です。忙しくて時間がとれない場合は、目的地の1駅手前で電車を下りて歩く、昼休みを利用して歩く、など日常生活で意識して歩くようにしましょう。

快便力を高める マッサージ&ツボ押し

1日中デスクワークをしている人などは、腸やその周辺の血液循環が悪くなり、動きが鈍ってきます。そんな腸の元気を取り戻すのに、マッサージやツボ押しも効果的です。

●「Q」のマッサージ

両手を重ね、右脇腹からあばら骨を下に通り、左脇腹へゆっくりと時計回りにマッサージします。ひらがなの「Q」の字をお腹に書くイメージで行います。

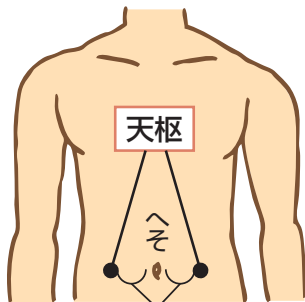


●快便スポットのツボ押し

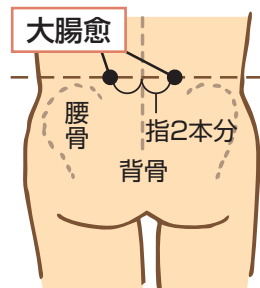
①大腸愈 ちようどベルトの高さ、腰骨の両側指2本分の位置にある「大腸愈」というツボを、両親指でおへそに向かって中へ押し込むようなイメージで、5秒間押しします。

②天枢

おへそから左右真横に指幅3本分離れた位置にある「天枢」というツボを、人差し指で左右一緒に5秒間押しします。



ともに指3本分



ベルトの高さ

白菜とみかんのコールスローサラダ

食物繊維が豊富な白菜とみかんが、お通じを助けます。



◎材料(4人分)

- 白菜..... 200 g
- 玉ねぎ..... 1/4個
- みかん..... 2個
- かいわれ大根..... 1/2パック
- 《ドレッシング》
- プレーンヨーグルト..... 大さじ6
- マヨネーズ..... 大さじ3
- 塩..... 小さじ1/3
- こしょう..... 少々

■作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして塩を少々ふって揉み、しんなりしたら水気を絞る。白菜は繊維のスジに対して直角に細切りし、みかんは房をわけて薄皮をむき、かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ②ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ボウルに①の玉ねぎ、白菜、かいわれ大根を入れ、②のドレッシングを加えて和える。最後にみかんを加えて、さっと和えて器に盛りつける。



学童期

食習慣の完成

学童期は、成長期であるとともに、食習慣の基礎が完成する時期。正しい食習慣や食事マナーを身につけるためにも、買い物や食卓を通して栄養や食材の知識を伝えたいものです。

食への興味・関心を高める働きかけをしましょう

一般的に、小学校に通う6歳から12歳までが学童期とされます。学童期は、食習慣の基礎が完成する時期なので、正しい食習慣を身につけられるようにする必要があります。また、学童期は成長期でもあります。歯は乳歯から永久歯に生え替わり、骨も太さや硬さを増してきます。筋肉が発達するのもこの時期です。

歳を重ねるごとに自立心も芽生えてきます。食べてみたい、作ってみたい、もっと知りたい、そして誰かに伝えたい、といった食への興味が深まり、自分が理解したことを積極的に試みようという気持ちが育ってきます。栄養や食事に関する理解を深めるためにも、レジャーを兼ねた家庭菜園や食事作り、買い物などで、いろいろな食体験をさせてみてはいかがでしょうか。

一緒に買い物に行くことは、親が子どもに食べ物の選び方などを教えるよい機



会です。買い物をしながらの会話から、子どもたちは品選びの大切さ、生産の仕組み、食卓へ届くまでのプロセスなどを学ぶことができます。料理の手順などを話しながら品選びをすれば、いろいろな食材について、種類や特徴を知ることができます。

家族揃って食事をする場を設け食事バランスや適量を教えましょう

子どもが手を離れるようになると、お母さんも仕事を持つたりして家を不在にすることが増えてきます。また、家族間の生活時間のズレから、家族揃っての食事の機会が減ったりして、家庭での食育が手薄になりがちです。

少しでも家族揃って食事をする場を設け、家族皆で食事について話し合いましょう。大切な成長期に不適切な食生活に陥らないよう、次のようなことの意味



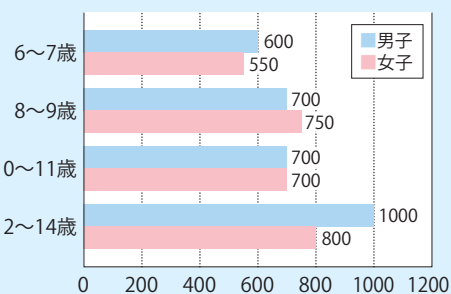
カルシウムを十分に摂りましょう

骨の発育は乳幼児から始まっています。そして10代に骨量は大きく増え、10代後半にピークを迎えます。生涯を支える骨づくりの基礎は、この成長期にあります。女性は8～13歳、男性は10～15歳の間に、骨の材料となるカルシウムをしっかり摂取するようにしましょう。

厚生労働省の『日本人の食事摂取基準(2010年版)』によると、学童期のカルシウム摂取の目安は右グラフの通り。できれば1日1,000mgを目指して摂取したいものです。

カルシウムを手軽に摂るには、牛乳や、ヨーグルトなどの乳製品がお勧めです。牛乳やヨーグルトには、三大栄養素であるたんぱく質や糖質、脂質がバランスよく含まれ、カルシウムも豊富です。牛乳やドリンクヨーグルトコップ1杯(200ml)には、約230mgのカルシウムが含まれるので、1日の摂取推奨量の3分の1から4分の1を摂ることができます。

●カルシウムの1日の摂取推奨量(mg)



- ① 1日3回の食事や間食のリズム
- ② 食事のバランスや適量
- ③ 正しい食事マナー

や重要性を伝えてあげたいものです。

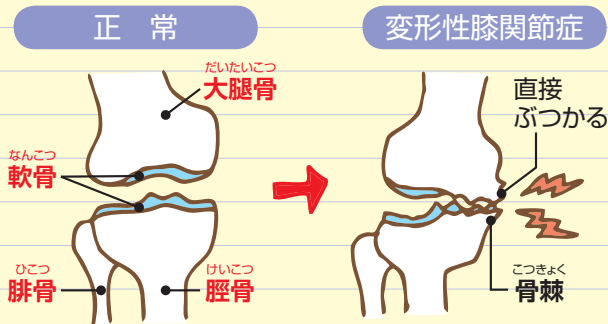
膝の痛みを和らげる生活

体重を支える膝は、加齢とともに疲弊してきます。膝関節への負担をできる限り軽減するための日常生活におけるポイントをみてみましょう。

膝の痛みの主な原因

膝は体重を支え、脚の動きをコントロールする大切な役割を担っています。しかし、日常生活で大きな負担がかかるため、加齢に伴い次第に疲弊してきます。

膝の痛みの代表的な原因として、変形性膝関節症があります。これは、膝関節のクッションである軟骨がすり減ったり、筋力の低下が要因となって、膝の関節に炎症が起こるものです。



膝の痛みを和らげるには

痛みの予防には、膝関節に負担のかからないように注意することが大切です。

① 肥満を解消する

体重が増えると膝への負担が大きくなり、変形性膝関節症になりやすくなります。ウォーキングや自転車などの有酸素運動は、からだの余分な脂肪を燃やす効果があります。ムリせず行いましょう。

② 姿勢に気をつける

膝関節を90度以上曲げて座ったり、和式トイレでしゃがんだりすると、立ち上がるときに膝に負担がかかります。正座やあぐら、横座りを避け、イスを利用しましょう。立ち上がるときはテーブルに手をつけて立ち上がれば、膝への負担が軽くなります。また、同じ姿勢を続けないように気をつけましょう。

③ 靴は低・軽・軟を

ハイヒールなどのかかとの高い靴、重い靴は膝に

負担をかけます。また、靴底が硬いものは地面からの衝撃を和らげることができません。靴は、かかとが低く、軽く、靴底が軟らかくて弾力性のあるものを選びましょう。

④ 荷物の持ち方に注意

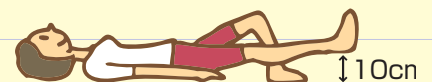
荷物を持つときは、片方の手だけで持ったり、片方の肩ばかりにバッグをかけると、重心が偏って膝関節の変形が進みやすくなります。左右の重さが均等になるように、ときどき持ち手を変えることが大切です。

多様な食品を摂ることが大切

膝周りの筋肉を鍛えると、膝を支える力が増して、膝への負担が軽減されます。

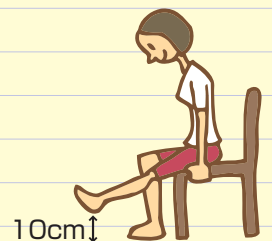
① 脚上げ体操

仰向けに寝て、片方の脚を伸ばし、もう片方の脚は膝を曲げます。伸ばした脚をそのままゆっくり10cmほど上げ、4つ数えたらゆっくり下ろします。脚を変えて同様に。これをそれぞれ4～5回繰り返します。



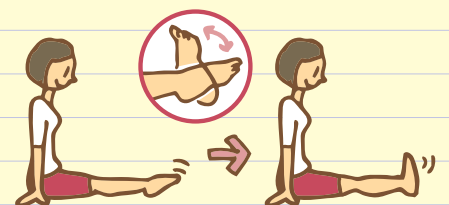
② イスを使った脚上げ体操

イスに座り、できるだけ背筋を伸ばし、膝をゆっくり伸ばします。脚をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろします。脚を変えて同様に。これをそれぞれ4～5回行います。



③ 柔軟性を高める体操

床に座って脚を伸ばし、膝に力を入れてつま先を伸ばして4つ数えます。次に、膝に力を入れながらつま先を反らし、4つ数えます。これを、片脚ずつ各20回行います。





乳酸菌の摂り方



乳酸菌の健康機能が注目され、テレビや新聞、雑誌などで乳酸菌のはたらきを紹介する記事や乳酸菌を使った食品の広告が掲載されています。乳酸菌やビフィズス菌の名称は様々で、商品のタイプもいろいろあるので、何を選んだらよいのか迷っている方も多いのではないのでしょうか。

1 乳酸菌を含む食品

乳酸菌を含む食品には、発酵乳（ヨーグルト）、乳酸菌飲料、チーズなどの乳製品や漬物などの発酵食品があります。この他、日本酒、ワイン、しょうゆなどの醸造食品を作る際にも乳酸菌が使われ、品質や風味の向上に役立っています。

一方、いわゆる健康食品として乳酸菌を含むサプリメントも数多く販売されています。サプリメントには、乳酸菌培養液を凍結乾燥し、でんぷんなどの賦形剤を加えて粉末や顆粒状、錠剤の形に加工したもの、また菌末や菌液を入れたカプセルなどがあります。水で飲むのが一般的で、おなかの中で休眠していた乳酸菌が再活動して腸内の善玉菌となります。

2 腸に届く、届かないとは

乳酸菌が腸内ではたらくためには、殺菌作用のある胃酸が分泌される胃を通過しなければなりません。乳酸菌の種類や株の違いによつては、酸に強いものもあれば弱いものもあります。商品に菌種名や菌株名を表示して健康作用を訴求している商品には、酸に強い乳酸菌が使われています。

ただし、酸に強いだけで健康機能を発揮する乳酸菌とは限りません。また、死んだ菌でもその成分によつて健康機能を発揮する乳酸菌もあります。菌種、菌株の違いで性質や機能にも差があることを知っておいてください。

3 どのようにして乳酸菌を摂り込むのがいいのでしょうか

「健康は食にあり」と言われるように、からだに必要な栄養成分をバランスよく摂ることが大切です。そして腸の健康にも乳酸菌を摂り込むことが必要です。乳酸菌の理想的な摂り方として、ではどのような摂り方がいいのか、そのポイントを挙げてみます。

- 無理なく継続して摂取できる
- 普段の食事に取り入れやすい
- 栄養面でも貢献できる
- 飲食物としての実績が長く、安全なもの

このような条件を備えているのは、手に入りやすく親しみのある、本来の「食品」といえるでしょう。発酵乳や乳酸菌飲料は、乳を乳酸菌で発酵させた食品であり、良質なたんぱく質やカルシウムを含み栄養面でも優れています。特定保健用食品として腸内環境を改善するはたらきが認められた商品が販売されています。菌株の研究や商品開発も進められ、感染予防や生活習慣病の改善、免疫力の調節に関する研究成果も発表されています。

食生活を見直し、毎日の食事で発酵乳や乳酸菌飲料を摂るようにして、健康な生活を送りたいものです。

