

# 食の和

## \* 季節を感じて

日毎に陽が短くなるのがよくわかり、日中は暑くても朝晩は少しひんやりして来ました。8月は猛暑に台風・大雨〜で「暑かったねえ！」が挨拶でしたが、空高く、空気は澄み、月が美しく輝いて見える季節になりました。もう萩も咲いて来るでしょうか？



## \* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ◎ -

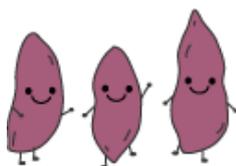
～「和合先生の聴診器」（1979年7月発刊）から～夏から秋の養生～

～夏の野菜は陰の食物で体を冷やし冷え症の原因に・胡瓜や茄子の漬物は古漬けや糠漬・夏の果物のイチジクは消化の悪い冷そうめんや冷や麦を食べる時一緒に食べるとジアスターゼで消化がよくなる・冷やされた飲み物を胃にどんどん入れると汗が出て体が弱り砂糖が多い物だとCaやVB<sub>1</sub>の消費を高めてよけいに疲れやすくなる・かつての水泳学校では熱い精製されない塩茶がおいてあった～秋の食物はおいしい物が多いようです。しかし「小食は長生きのしるし」といわれるように、過食には注意して下さい。古くから「医食同源」という言葉があります。健康に生きてゆくために食物は大切ですが、クスリだけで病気を治すことはできません。合理的な食生活は、バランスよく食べることになりますが、「腹八分」が大切です。また毎日の生活がきびしいだけに、仲間たち、あるいは家族と、和気あいあいの気分に関心と満足をもって食べることが何よりの健康法です。～

暑かった今夏、夏の疲れが溜まっています。秋の味覚には米をはじめサンマやサバ等海の物・野菜や果物等里山の物が栄養豊かになり豊富！食欲が増し食べ過ぎで体重も血糖値も上がりやすい羽目を経験します。食べ過ぎを防ぐために、自分に見合う食事量、主食よりも魚や肉・卵・大豆製品と野菜十分に組み合わせるおかず、食べ応えのある堅い食感の物や食物繊維の多い物・低GI値（血糖上昇指数）選びに心がけてみましょう。秋の美味しい芋類ももう少し摂りたい時は主食代わりにし、腹持ちが良くなるようおかずや乳製品と一緒に満足感のある内容・摂り方で・・・間食も80～160Kcal位をプチトマト・胡瓜スティックなど食物繊維を含む物と、ゆっくりよく噛んで食べると（血糖値を急激に上げない）良いでしょう。とうもろこし・茹で卵・ナッツ・乳製品・果物や低カロリーの間食で過食を防ぐこともできそうです。

また腹8分目だと、食事と血糖の穏やかサイクルで勉強や仕事の効率もアップするのでは！美味しく楽しく慈しんで「季節を食べる醍醐味」の気持ちも忘れないという事でしょうか？すると口にする物は食効としての役割が発揮されると思います。新米も味付きごはん（お寿司や炊き込みごはん）・濃厚な味のおかずや美味しい漬物だと食べ過ぎてしまいますね。食間を4時間は空け、美味しい物でも続けて食べない、ごはんとうもろこしやかぼちゃの高糖質中心の組み合わせ、果物の過食にご注意を。ベースに規則的な食リズム・動いて食間の程よい空腹感、健康維持への食べる量も知って、医食同源を幅広く捉えられたら良いですね。

食思・食欲があるのは喜ばしいことですが飽食の世の中、一方では子供や高齢者を始め孤食・食の貧困化が見えます。孤食を避け食卓を囲む団らんも大いなるクスリ？！



# \*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。テーマの提案も歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

時 間：13～15時

第29回 9月11日

場 所：ちぐさのもり

「消費・賞味期限表示とわたし達の暮らし」

食品表示と保存 いつまで持つん？勿体ないなあ～でも？

サブテーマ 「郷土の伝統食」—大分県—

会 費：500円

資料・お茶代込み

\*10月はお休み 第30回は、11月13日

\*「ちぐさのもり俺ら男・食べもん会」6月26日から始まりました！

第2回は9月25日（月）テーマ：粉もんをどう食べる？お好み焼きどっちがどっち？

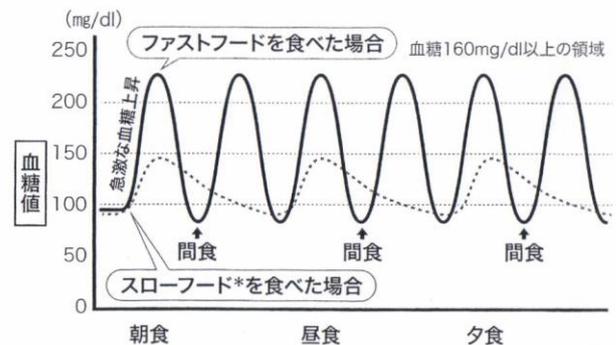
男性で独居・奥様に少しお手を休めて頂きたい方・調理を覗いてみたい方・・・是非！

## \*血糖スパイク?! —ちぐさのもり栄養部は8月お休みてした—

先のミタクリ通信 6月号に巽先生が血糖スパイクについて書かれていました。テレビや新聞でも取り上げられるようになりました。ここで何故血糖スパイクを避けることが大事か、そのためにもう一度食べ方の整理をしてみます。

日頃から血管をいたわり動脈硬化の発症・悪化を（糖尿病・高血圧・脂質異常症・喫煙-4大危険因子）防ぐためです。食事は摂り方により血糖値が急激に上がります。そしてインスリンが過剰に分泌され、血糖が急激に下がります。血管内でこの血糖変化（凹凸のスパイク曲線）や（糖化・酸化・圧化などの）ストレスが起こっています。なので、食事の摂り方でも少し血管（内壁）をいたわるように心がけてみましょう。

くり返し高血糖値の状態が表れるのが血糖値スパイク



\*スローフード：野菜やきのこ、玄米など  
血糖値を上げにくい食品

出典：米井嘉一

- ① 食・体内リズムを持ち、色とりどり（主食・主菜・副菜）栄養バランスよく食べる（例＝ごはん・焼魚と大根おろし添え・青菜のごま和え・貝だくさんのみそ汁）食事を抜く・～ばかりの偏った食事だと、急な血糖スパイクを起こしやすい。
- ② よくかんでゆっくり食べる（血糖はゆっくり上昇 インスリンも適度に分泌）。
- ③ 食・体内リズムを持ち、色とりどり（主食・主菜・副菜）栄養バランスよく食べる（例＝ごはん・焼魚と大根おろし添え・青菜のごま和え・貝だくさんのみそ汁）食事を抜く・～ばかりの偏った食事だと、急な血糖スパイクを起こしやすい。
- ④ よくかんでゆっくり食べる（血糖はゆっくり上昇 インスリンも適度に分泌）。
- ⑤ 野菜や海草・きのこ料理を多くし、先にたくさん食べ、次に主菜、後は主食と交互に食べる順番
- ⑥ 漬け物や佃煮とご飯だけ・菓子パンだけ・ざるそばや素麺等の炭水化物源単品・ご飯とコロケのような高糖質の組み合わせを控え、具材がたくさんある主食、またおかずのある食べ方。
- ⑦ お菓子・お饅頭・アイス類・清涼感のある飲み物等は血糖を急激に上げるので、量・内容・組み合わせなど摂り方の工夫を。
- ⑧ 次食まで長時間空き、一気に食い・過食にしない配慮。小腹が空くようだと血糖スパイクを起こさないような摂り方で間食をしたほうが良い場合もある。

血管をはじめ身体全体をいたわるためにも、糖化ストレスを防いでいきましょう。

