

働くあなたへ、食事で生活習慣病を予防!

vol.4

しあわせKAORU 健やか生活

飲み過ぎ・食べ過ぎに気をつけて、 食事を楽しみましょう



坂本 薫 教授 (学術博士)

兵庫県立大学環境人間学部
環境人間学科食環境栄養課程

食欲の秋、収穫の秋もだんだん深まってきました。おいしい食べ物がたくさんあり、さらにこれからは忘年会シーズンに突入していきます。おいしいものをたくさん食べたり飲んだりすることは、ストレス解消になるようでいて、過度になると身体に大きな負担をかけてしまいます。

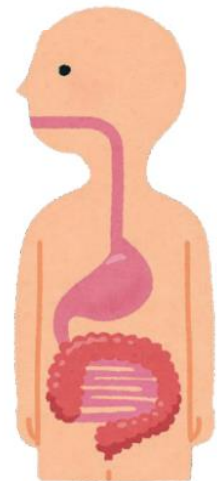
私たちが食べ物を食べると、唾液とまじりあった食べ物は1分ほどで食道を通過して胃に届けられます。胃はゴムのよう膨らんで食べ物をためます。食事のあと、食べ物が胃に留まる時間は通常2~4時間とされています。しかし、揚げ物など脂質の多いものがたくさん含まれているときは、完全に消化するまでにはもっと時間がかかり、5~6時間かかることもあります。胃の中では、胃のぜん動運動で食べ物と胃液が混ざり、粥状になって小腸に送り出されます。胆汁で胃酸が中和され、膵液と混ぜられ、小腸を進みながら栄養成分が吸収されていきます。これら消化液(胃液、胆汁、膵液)は1日約6リットル分泌されるといわれています。

私たちの消化管はこのような営みを続けています。夜寝る前に食べ物を食べるとよくないといわれるのは、食べ物が胃の中に残った状態で消化できなくなるためです。睡眠の質も落ちてしまいますし、胃ももたれてしまいます。食べ過ぎも、食べたものが消化しきれずに長く胃に残った状態になり、身体に大きな負担がかかってしまいます。

このような一時的な弊害だけでなく、食べ過ぎを続けていると当然のことながら肥満を引き起こします。糖質や脂質は生きていく上で必要な栄養素ですが、摂り過ぎると肥満になり、糖尿病や循環器系の疾患等様々な疾病を引き起こすものになることはよく知られているとおりです。

また、アルコールの摂り過ぎも、脂肪肝、肝硬変などの肝臓障害、糖尿病や膵炎などの膵臓障害、循環器系の障害を引き起こし、そのほか、消化管、脳などにも影響を及ぼします。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」。摂り過ぎには十分注意してください。





生活習慣病予防 × 大根

忙しい大人の**時短**健康レシピ



大根やにんじんをピーラーでリボン状に切るので、準備が簡単。薄いので、火の通りも早いです。火が通るとかさが減り、思いのほかたくさん食べられます。



時短だから続く、健康おうちごはん

ピーラーリボン大根のしゃぶしゃぶ鍋

材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
大根	半本
人参	10cm程度
水菜	半束
まいたけ	半パック
昆布	10cm角1枚 (または顆粒だし小さじ1杯)
薬味ネギ	適量
ポン酢しょうゆ	適量
柚子胡椒（あれば）	
水	500ml

作り方

- 1 昆布を水につける（顆粒だしの場合は小さじ1杯を水に溶かす）。
- 2 大根は皮をむき、ピーラーまたはスライサーで薄く細長く（2×15cm程度）に切る。
- 3 にんじんも少し小さめに（大根よりひとまわり小さく）同様に切る。
- 4 まいたけはほぐす。
- 5 水菜は洗って4cmの長さに切る。
- 6 1を火にかけ、沸騰したら大根、にんじん、まいたけを入れて、再沸騰させる。
- 7 再沸騰して具材にほぼ火が通ったら、水菜と豚肉を入れる。
- 8 豚肉の色が変わったら、ほかの具材とともにポン酢しょうゆゆと薬味ねぎ、お好みで柚子胡椒を添えていただく。

クローズアップ食材

大根の葉は、ビタミンAとCがたっぷり。葉付きの場合は捨てず、利用しましょう。小口から刻んで油で炒めて醤油で味付けすれば、おいしいふりかけができます。



坂本先生のワンポイントアドバイス

大根は、葉の根元の部分は辛みが少ないので煮物などに適しています。先端部分は辛みが強いので、ざるそばの薬味などに使うとぴりっとした味が楽しめます。それぞれの特徴を活かしておいしく召し上がってください。





我が家の週末健康レシピ

たっぷりの大根おろしで疲れた胃腸がほっとする、身も心も温まる鍋料理です。鶏団子を作る時間がないときには、鶏のもも肉で手軽に。



家族も自分も満たす、健康食卓

鶏団子のみぞれ鍋

材料（4人分）

鶏ひき肉	300g	大根	1本
塩	小さじ1/3	白菜	4枚
酒	大さじ1	春菊	1束
醤油	小さじ1/2	しめじ	1パック
片栗粉	大さじ1	えのき	1パック
おろししょうが	大さじ1	豆腐	1丁
卵	1個	昆布	10cm角2枚
玉ねぎ	40g(1/6個)	顆粒だしの場合は 小さじ2杯	
人参	20g(2cm)	薬味ネギ	適量
		ポン酢しょうゆ	適量
		柚子胡椒(あれば)	
		水	500ml

鶏団子用

作り方

- 1 昆布を水につける(顆粒だしの場合は小さじ2杯を水に溶く)。
- 2 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 鶏ひき肉に塩を混ぜてよく練る。
- 4 粘りが出てきたら、酒、しょうゆ、2、おろししょうが、卵を加えてさらに良く練る。片栗粉も加える。
- 5 やわらかすぎるようであれば、片栗粉を足す。
- 6 大根は皮をむき、鬼おろしなどで粗めにおろしておく。
- 7 白菜、春菊、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。しめじ、えのきは石づきを除去、小房に分ける。薬味ネギは小口切りにしておく。
- 8 1を沸騰させ、5をスプーンですくって落とし入れ、ゆでていく。
- 9 ゆであがった鶏団子は一旦取り出しておく。
- 10 ゆで汁で、白菜、しめじ、えのきを煮る。豆腐も入れて温めておく。
- 11 6の大根おろしを汁ごと適量加え、鶏団子を戻して加熱する。
- 12 最後に春菊を加えてしんなりしたら、ポン酢しょうゆと薬味ネギ、お好みで柚子胡椒をつけて汁ごといただく。

クローズアップ食材

大根には、よく知られているように、でんぷん分解酵素であるアミラーゼが含まれています。胃もたれしやすいおもちを大根おろしと合わせて食べるのは、理にかなっていると言えますね。



坂本先生のワンポイントアドバイス

普通のおろし金でもできますが、若干細かすぎるのであれば、鬼おろしなどの粗いおろし金でおろすとザクザクした食感が残り、大根おろしのおいしさが、より楽しめます。

