



～現代の生活習慣病について～

現代人の食生活は、一般的にエネルギーも脂肪も摂り過ぎです。高エネルギー、高脂肪、高たんぱくの食生活を送っている人の方が、バランス良く食べている人より、多いかもしれません。国民栄養調査の結果からも、働き盛りの男性の約3割が肥満という結果です。

これでは、生活習慣病が増えるのも当然です。

肥満から、高血圧、糖尿病、高脂血症など、多くの生活習慣病へ移行してしまいます。

しかも、現代人の肥満は、高エネルギー、高脂肪であるのと同時に、ビタミンやミネラル不足であるという指摘もされています。

そして、これらの栄養素が不足していると、エネルギーを燃焼することが出来ず、体内には、益々脂肪が蓄積されていくという悪循環に陥ってしまいます。

そこで、**食べ過ぎを予防するポイント**をご紹介しますね。

本来、食事をして胃が膨らみ、栄養素が吸収されると、体内の脂肪細胞からレプチンというホルモンが分泌され、脳に満腹サインを送ります。

しかし、このサインが脳に届くまでには、20分かかると言われています。その20分間に、食べ過ぎてしまう・・・というのが食べ過ぎてしまうシステムです。

さらに、この食べ過ぎで、レプチンの過剰分泌が起こり、すると今度は脳がレプチンのサインに慣れすぎてしまい、満腹サインを感じなくなってしまいます。

ですから、満腹サインを的確に伝える必要があります。

その方法は？

満腹サインを的確に脳に伝えるために、最低でも、20分～30分以上かけて、ゆっくりよく噛んで食べる。また、食事の途中で3分間位の中休みを入れてみるのもおすすめです。ぜひ、お試しになってみてください。

『小寒』・・・と呼ばれるこの季節、厳しい寒さがもうしばらく続きます。この時期登場する旬の食材と言えば、私は、大好きなせりですね！春の七草の1つで、食材が乏しくなる冬の間の貴重な栄養源でもあります。

秋田の名物きりたんぼ鍋やお浸しにしても、その香りを楽しむことが出来ますね！

みなさんは、この季節、大好きなものは何ですか？

好きなものが食べられるって幸せですね。

管理栄養士 小林 信子

