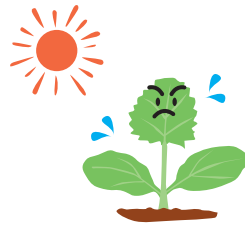


# 栄養まめ知識① ファイトケミカルの力

## 1. 生き残るための植物の知恵！

強い紫外線にさらされても逃げることができない植物は抗酸化力・抗菌力を自ら作り出し、害虫からは臭いなどを出して遠ざけようと、色素や香り、辛み、苦みなどを自ら生み出しました。それらに含まれる機能性成分をファイトケミカルと言い、主に野菜、果物、豆類に含まれています。

ファイトケミカルは抗酸化力・免疫力アップに期待ができるため、研究が進められている注目の成分です。



## 2. カラフル野菜のファイトケミカル

**かぼちゃ**……からだの中でビタミン A になるβ-カロテンはオレンジ色素です。抗酸化作用のあるビタミン E も豊富です。

**トマト**……赤色素のリコピンは強い抗酸化作用があります。またβ-カロテンやビタミン C も含まれています。

**ピーマン**……緑ピーマンはβ-カロテンが含まれ、ビタミン C も豊富で加熱しても壊れにくいのが特徴です。ちなみに赤色ピーマンのビタミン C は緑ピーマンの2倍です！

主なファイトケミカルと働き			
<b>ポリフェノール</b>	植物が光合成を行うときにできる物質の総称。抗酸化物質として有効に働くことがわかっています。水に溶けやすく、吸収されやすい成分です。 <b>カテキン(緑茶、赤ワイン)、アントシアニン(ブルーベリー)など</b>	<b>テルペノイド</b>	ハーブや柑橘類などの特有の香りと苦味成分です。抗酸化作用があり、生活習慣病を防ぎ、香りは、抗うつ作用が期待されるものもあります。 <b>リモネン(レモン、オレンジ)、ジテルペン(ローズマリー、セージ)など</b>
<b>カロテノイド</b>	動植物に含まれる色素成分。抗酸化力が強く、活性酸素から身を守り、がんや生活習慣病を抑制する働き、美肌効果やシミ予防、目の健康を維持するのにも効果が期待できます。 <b>にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜</b>	<b>サポニン</b>	大豆などに含まれている渋みや苦味の主成分です。抗酸化作用があり、脂質やコレステロールを取り除く働きがあるといわれています。 ※サポニンの種類によって働きが異なります。 <b>大豆、高麗ニンジン</b>
<b>含硫化合物</b>	臭い成分が抗酸化力を発揮します。血行、血流の改善作用もあり、強い殺菌力があるため、薬味としてもよく使われます。 <b>アリシン、硫化アリル(にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら)など</b>	<b>β-グルカン</b>	キノコや酵母に多く含まれる食物繊維の仲間、免疫力アップや便秘予防・改善効果が期待できます。摂取しても胃腸で消化・分解されず、腸内の免疫担当細胞に働きかけます。 <b>きのこ類</b>

# 栄養まめ知識② 代謝アップの食事

## 1. 朝食をしっかりと食べよう！

代謝アップのために朝食はとても大切です。夜間は副交感神経系が優位となり体温が日中より低くなるのですが、朝日を浴びたり朝食をしっかりとすることで、脳に刺激が伝わり交感神経系のスイッチが入ります。交感神経系が優位になると、体温が上昇し体内のエネルギー燃焼が活発になるのです。

朝食をしっかりと食べて、午前中からからだを動かすことが代謝アップの第一条件です。朝食後は力を入れて掃除したり、自宅でできる運動をおこないましょう。時間も必要になるので早寝早起きの生活リズムが自然に整えられて一石二鳥です。



## 2. 筋肉量をアップさせよう！

筋肉の材料となる良質なたんぱく質源は大豆製品や卵、脂身の少ない肉、魚などです。ただし、大量にたんぱく質源の食品を食べても、すべてを筋肉の材料にはできず、余った分は脂肪として体内に蓄えられます。今はウイルス対策で外出を控えたりして活動量が減っていますので、食べ過ぎないように注意しましょう。

主菜は【毎食】【自分の手のひらサイズ(厚さは1cm)】を目安に色々な種類のたんぱく質源を食べましょう。



## 3. 筋肉アップのための栄養素

糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに変えるためのサポート役となり、エネルギー代謝を高める栄養素を含む食品にも注目し、適度に取り入れましょう。

<b>ビタミン B1・B2・B6</b>	豚肉・レバー・うなぎ・納豆など
<b>ヨウ素</b>	海藻・サバ・イワシ・カツオなど
<b>アルギニン</b>	ナッツ・ゴマ・玄米・牛乳など
<b>香辛料</b>	唐辛子に含まれるカプサイシン、生姜に含まれるジンゲロン、わさびやからしに含まれるシニグリンなど

## 栄養まめ知識③ おやつに注意!

自宅で過ごすことも多くなれば口寂しくなっておやつを食べてしまいますね。外出もしづらく、食べることも我慢していたらストレスが溜まってしまいますので、「なんか食べたい!」と思ったら、こちらを参考に選び方の工夫をしてみてください。

### 1. 油を多く含む「おやつ」に注意

油が高カロリーなことは皆さんで存知の通りですが、お菓子やデザートにも油を含んでいるものはたくさんあり、それらはもちろん高カロリーなおやつになります。目に見えない油なので、つい見落としがちですが、カロリーダウンしたい時は、甘さだけでなく油を含んでいるものも考えてチョイスしてみましょう。

### 2. 洋菓子よりも和菓子が◎、飲み物にも気をつけて!

洋菓子には生クリームやバターなど脂肪の多い食品を使うことが多いため、和菓子に比べると高カロリーになりがちです。クッキーよりおせんべいを、ショートケーキよりは和菓子を選ぶとカロリーダウンにつながります。

また、甘いお菓子を食べるときに、ココアや砂糖を入れた飲み物をあわせていませんか? 生クリームを浮かべたココアとブラックコーヒーやストレートの紅茶を比べるとカロリーの差は大きくあります。

お菓子の甘さを引き立てるように、コーヒーや紅茶は砂糖を控えましょう。またフレバーティーやハーブティーもおススメですよ。

### 3時のおやつは理にかなってた!

私たちは、昼夜の生活リズム・体内時計を調整する体内物質である B-MAL1 を持っていますが、この B-MAL1 は体脂肪を貯めやすくする働きがあります。おやつを食べたい時は、1日の間で一番分泌量が少ない午後3時前後をおやつタイムとすると良いでしょう。おやつを食べたら、お掃除や自宅でできる運動で少しでも消費しましょう!

### おやつ選びのヒント

**おやつ**

ポテトチップス 小1袋 (30g) 180kcal → 揚げせんべい 5枚程度 (30g) 133kcal → せんべい 塩せんべい大1枚 (22g) 80kcal

スイートポテト 1個 (50g) 141kcal → 芋ようかん 1本 (80g) 120kcal → ふかし芋 1/2本 (80g) 105kcal

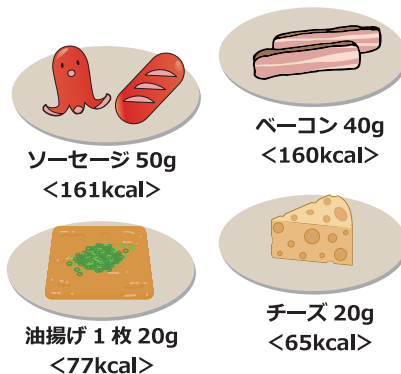
ココア 1杯 180kcal → カフェオレ 1杯 80kcal → コーヒー・紅茶 1杯 6kcal

## 栄養まめ知識④ 油を減らす工夫

### 1. あぶらが多く気をつけたい食材

エネルギーのもととなる油脂には「見えるあぶら(油)」と「見えないあぶら(脂)」があります。油脂も生きていくために大切な栄養素のひとつですが、少量でも高エネルギー(1g=9kcal)です。なるべく脂肪分の少ない食材を選ぶ、調味料はノンオイルのものにするなど、エネルギーを賢く抑えましょう。

#### ★あぶらの多い食材



#### ★食材の置き換え

あぶらの多い食材	あぶらの少ない食材
牛バラ、カルビ、豚バラ、ロース、鶏モモ皮つき、ひき肉、ベーコン、ソーセージ	<b>肉</b> 牛モモ、ロース、豚カタ、ヒレ、鶏ムネ、ササミ、鶏モモ皮なし
とろ、うなぎ	<b>魚</b> 白身魚
生クリーム、チーズ	<b>乳製品</b> 低脂肪乳、スキムミルク

### 2. こんなに違う! 調理のポイント

同じ食材でも「炒める」「揚げる」よりも「茹でる」「蒸す」「煮る」でカロリーを抑えることができます。

#### ★牛肉 55g の場合で比較

生 <120kcal>

茹でる <109kcal>

炒める  
テフロン <121kcal>  
フライパン <139kcal>

大きいフライ <153kcal>

小さいフライ <193kcal>

#### ★焼く・炒めるときのコツ

- あぶらを使わない (テフロンやクッキングシート利用)
- グリルや電子レンジ、網焼き等を利用する
- 計量スプーンできちんとはかる
- クッキングペーパーで調理中の余分なあぶらをとる
- 野菜は大きめに切る

#### ★揚げる時のコツ

- クッキングペーパーで余分なあぶらを吸収する
- フライは揚げてからカットする
- パン粉は生パン粉よりも細かい乾燥パン粉を使う
- 衣は薄くつける
- 揚げずにオーブンで焼く

# 栄養まめ知識⑤ 元気なからだづくり栄養素

## 1. 元気なからだづくりに必要な栄養素

いつまでも健康でいきいきと過ごすためには、骨と筋肉がとても重要になってきます。そのために必要な栄養素に「たんぱく質」「カルシウム」「マグネシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の5つがあり、特にたんぱく質はからだのあらゆる組成を構成する重要な栄養素です。

一般的にたんぱく質の摂取量は、体重1kgに対し1g程度と言われていますが、運動する場合は1.7g～2gまでと言われており、それ以上摂取しても効果はあまり変わらないという研究結果があります。また摂取しすぎるとカルシウムの尿中排泄量が増加してしまうので、取り過ぎには注意しましょう。

たんぱく質が摂取できる食品例

食品	目安量	Kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
普通牛乳	180g	121	5.9	6.8
プロセスチーズ	25g	84.8	5.7	6.5
ヨーグルト(無糖)	100g	62.0	3.6	3.0
卵(全卵)	1個(中玉:50g)	75.5	6.2	5.2
ささみ(鶏)	100g	114	24.6	1.1
あじ(生魚)	中1尾(100g)	121	20.7	3.5
絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	56	4.9	3.0

出典：食品成分表 2010 より

## 2. たんぱく質以外にも重要な栄養素

元気なからだづくりに重要な栄養素はたんぱく質だけではありません。毎日の食事からバランスよく摂取することを心がけましょう。

栄養素はさまざまな素材に重複して含まれています。毎食、色々な素材を組み合わせ上手に取り入れましょう。

### カルシウム

丈夫な骨や歯を形成します。骨はカルシウムの貯蔵庫のよなもの。体内のカルシウム量が不足すると骨の中のカルシウムが血液中に溶け出してしまいます。

牛乳、チーズ、切り干し大根、干しエビ、ししゃも、木綿豆腐、厚揚げ、納豆、ひじき、ちりめんじゃこ

### マグネシウム

ほとんどの食品に含まれていますが、特に落花生などの種実類や葉野菜、玄米などの未精製穀物に多く含まれています。

落花生、蕎麦(ゆで)、アーモンド、ひじき、玄米、胚芽精米、ほうれん草、豆乳、大豆

### ビタミンD

小腸からのカルシウムの吸収を高め、カルシウムが骨に沈着するのを助けてくれます。また、筋肉を強くする働きもあり、日光にあたることで皮膚も作られます。

サケ、サンマ、カレイ、マカジキ、タチウオ、ブリ、キビナゴ、きくらげ、干しいたけ

### ビタミンK

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けてくれます。体内で腸内細菌からも作られます。

明日葉、豆苗、おかひじき、キャベツ、卵黄、ブロッコリー、カットわかめ、ほうれん草、納豆、モロヘイヤ、カブの葉、春菊

# 栄養まめ知識⑥ 食事で冷え予防

## 1. まずは生活習慣！

### ①からだを冷やす「陰性」の食品に注意しましょう

食品はからだを温める「陽性」の物と、からだを冷やす「陰性」の物に分けることができます。主に夏が旬の野菜や果物、南国が原産の果物は「陰性」の性質を持っています。

### ②冷たい飲み物やアイスは控えめにしましょう

### ③極端な偏食は冷えの原因にもなります

インスタント食品や加工品が多い、野菜不足、炭水化物に偏った食事など、栄養バランスが乱れた食生活では新陳代謝不良を招き、からだを温めることが難しくなります。

### ④規則正しい食事をしましょう

ダイエット中でも規則正しく食事をとりましょう。特に朝ごはんを抜くと、からだはエネルギー不足となり次の食事をとるまでに代謝は省エネ状態に。朝ごはんをしっかり食べることは、からだを燃焼モードに切り替え体温を上げることに繋がります。

## 2. 冷えを予防する食事のポイント

### ①温かい飲み物や食事を中心に

温かい飲み物や食事で胃腸が温まると、代謝や血流が良くなり手足の先まで温まりやすくなります。



### ②サラダ以外の野菜も積極的に！

サラダの定番、トマトやキュウリ、レタス、キャベツなどの夏野菜は「陰性」ですが、火を通すことでからだを温める「陽性」の性質に変えることができます。青菜類や根菜も利用して蒸し物、煮物などからだを温める調理法で食べましょう。

生野菜



温野菜



### ③陽性の食品を意識しましょう

以下の食品は温かいお料理にして積極的に取り入れましょう。

根菜	かぼちゃ、人参、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、レンコン、イモ類 など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
その他	大豆、あずき、えんどう豆、そら豆、落花生、ごま など

### ④甘いものは、ほどほどに

糖分のとり過ぎは血液中の血糖や中性脂肪を増やすことから血行を悪くし冷えを招きまします。甘い飲み物やお菓子は、量や時間を決めてとり過ぎないように意識しましょう。