



「食と健康」その2

生活習慣病と食事の関係

内科医師 黄泰奉

前回の市報9月5日号に引き続き、生活習慣病と食事についてご説明いたします。生活習慣病の治療の基本は食事療法が中心であると申しました。

糖尿病の食事療法の要点を端的に言いますと、昔ながらの日本食を毎日三度きちんと食べればほぼ十分だということです。主食のお米は食物繊維をたっぷり含んだ健康食品で、その他ミネラル・ビタミンなども多くの栄養素が含まれています。いわば完全食品でもあります。蛋白源については大豆が原料の納豆や豆腐、魚を中心になるべく肉は摂りすぎないようにすることです。ちなみに魚に含まれる脂肪分は植物性であり、血管を強くしたり、心不全の予防にも効果があることが医学的にも証明されています。ほんの40年前頃まではこれがごく普通の食生活であったはずですが。しかし、その頃から日本は次第に豊かになり、日本の歴史上初

めて「飢え」という言葉と無縁になったといわれています。つまり肉食をはじめとする食事の欧米化により、過剰に摂取されたカロリーがそのまま体内に蓄積されて内臓肥満を招き、高脂血症や糖尿病の原因の一つとなっているわけです。生活習慣病は毎日の生活の中で食事の内容やお酒を飲むこと、タバコを吸うこと等の生活習慣の繰り返しで病気に至ります。これは自分の考えで行っていることです。ですから、それらが原因で病気になることも自己責任となるわけです。食は命をつなぐ大切なものではあります。過剰に摂取することでもかえって健康を損なうこともあります。乱れた食生活が命にかかわるような事態を引き起こす可能性があることを忘れてはならないでしょう。

最後に、ある偉人の言葉に「白米は白米にあらず、命なり」とあるのをご紹介したいと思います。今こそ「健康の源は食にあり」との原点に立ち戻り、日々の食生活を見直し、生活習慣病を克服する中で人間共通の目標である健康長寿を達成していきましょ。

健康レシピ

小城市民病院 管理栄養士 岡本百合子

大豆の炊き込みごはん

1人当たり エネルギー 346kcal
食物繊維 4.8g

<材料>

・米	280g	・だし汁	280cc
・大豆(乾)	60g	・干しいたけ	1枚
・にんじん	40g	・ごぼう	40g
・ごま油	小さじ1	・しその葉	4枚
・干しいたけの戻し汁と煮汁	280cc		
・調味料A			
(塩 小さじ2 / 3弱、醤油 小さじ1、酒 20cc)			

<作り方>

- 干しいたけは戻してせん切りにする。しいたけの戻し汁は残しておく。にんじんは短めのせん切りにし、ごぼうはさがきにする。
- 大豆は3～4倍の水で戻しておく。
- 鍋にごま油を入れ、大豆・しいたけ・ごぼう・にんじんを炒め、調味料Aで10分ほど煮る。煮たあと、具と煮汁は分けておく。

- ④米は洗って280ccのだし汁に1時間ほど漬けておき、炒めた具・③の煮汁、しいたけの戻し汁を入れて炊き上げる。
- ⑤炊きあがったら器に盛りせん切りにしたしその葉をちらす。

お米と大豆を使った料理です。大豆は良質のたんぱく質で、ビタミンB群、鉄、カルシウム、リノール酸、食物繊維などを多く含む食品です。また、大豆サポニンやレシチン、イソフラボンなど、コレステロールを下げたり、がん予防に効果があると言われています。

忙しい朝のお弁当作りに、大豆入り炊き込みごはんでおにぎりをつくれれば、これだけでバランスのとれた食事となります。



診療時間 午前8時30分から12時30分まで(受付は11時30分まで) 午後2時から4時まで(受付は午後4時まで)
【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.ogishimin-hp.jp/>