



管理栄養士だより

2024 年 2 月

ライオン健康保険組合



年が明けてあっという間に1か月が過ぎました。皆さんは今年の目標を立てましたか？健康維持や減量を目指とする方もいらっしゃるでしょうか。去年は難しかったという方も今年こそは目標を達成しましょう！

「栄養バランス」のこと

健康維持に大切なことといえば、「栄養のバランス」と考える方が多いかもしれません。確かに、体は食べたもので作られるので、「栄養」はとても大切です。サプリメントを活用してバランスを整えているという方もいるかもしれませんね。

筆者が学生の頃、繰り返し言われたのは「バランスよく」という言葉を安易に使わないようにということです。「バランスよく」というのはわかりやすい表現のように思えますが、捉え方によって内容が大きく変わってしまうからです。

「バランス」は大切ではありますが環境や習慣によっても変わる曖昧なものです。実は健康のことが気になったときに優先していただきたいのは「栄養バランス」ではありません。今回は健康維持の「基本の基」をご紹介します。

健康を支えているのは

「栄養バランス」より優先したいこと、それは、生活リズムを整えることです。

右の図は生活リズムや食事などの関係をピラミッドにしたものです。一番下、オレンジ色の「生活リズム」が土台となっています。食事制限や運動を頑張ってもこの土台がしっかりしていないと上にうまく乗せることができません。

起床、食事、入浴、就寝のリズムが乱れていると、知らず知らずの間に代謝が下がっているかもしれません。代謝が下がったまま食事の改善や運動に取り組んでもなかなか成果がでないことがあります。

「健康でいたい」と思ったらまずは生活リズムを見直しましょう。





なぜ生活リズムなのか



一日は 24 時間ですが、人間の体内時計はぴったり 24 時間ではありません。人は体内時計と実際の時間に合わせるために日リセットしています。

実は、人の体内時計には「主時計」、「副時計」があることがわかっています。「主時計」、「副時計」を同時にリセットしてピッタリ合っていると良いのですが、ズレると体内で時差ボケのような状態となり、積み重なると不眠や肥満の一因となります。

体内時計のズレを防ぐには生活リズムを一定に保つことではありますが、毎日同じ生活というわけには行きません。でも大丈夫、いくつかのポイントを抑えればズレを防ぐことができます。次にそのポイントをご紹介します。



体内時計をととのえる「時間栄養学」



体内時計のリセットに必要なのは、「光」と「食事」です。「光」は主時計、「食事」は副時計のリズムに影響します。副時計のリズムに大切なのは「いつ食べるか」ということ、この考え方を「時間栄養学」といいます。「時間栄養学」にもとづいた朝、昼、夜それぞれの過ごし方のポイントを紹介します。

朝

・起きてすぐに日光を浴びる。

主時計のリセット、「1 日のスタート」を認識します。

・起きて 1 時間以内に朝食を摂る。

副時計をリセットします。主時計のリセットから時間を空けないことがポイントです。

・炭水化物、たんぱく質を摂る。

炭水化物が副時計をスタートさせます。また、たんぱく質を摂ることで代謝が上がるほか、朝のたんぱく質摂取は筋肉増強につながりやすいという研究結果があります。



昼

・昼食は決まった時間にしっかり摂る。

朝食から 5～6 時間ほど経ってから、しっかりと食べてエネルギー補給をしましょう。

・夕食が遅くなるときには夕食の一部を前倒しする。

光の刺激がなくなる夜の時間帯に高カロリーな食事を摂ると主時計、副時計にズレが生じます。夕食が遅くなる日は夕方におにぎりなどを食べて夕食の量を減らしましょう。



夜

・寝る 2 時間前までに夕飯を済ませる。

食後すぐに寝ると脂肪を蓄積しやすく、朝までお腹が空かずに朝食を抜くことにつながりやすいです。

・ブルーライトを避ける。

スマホ、パソコン、テレビから出る光は入眠を妨げます。寝る 1 時間前からは避けましょう。



なんとなくパフォーマンスが上がらない、食欲が抑えられないというときには、生活リズムを見直してみましょう。

★バックナンバー★

- [・ 2023 年 8 月 . . . アイスの食べ方](#)
- [・ 2023 年 9 月 . . . お酒の飲み方\(アルコール量\)](#)
- [・ 2023 年 10 月 . . . 食欲の秋](#)
- [・ 2023 年 11 月 . . . 糖尿病](#)
- [・ 2023 年 12 月 . . . 年末年始](#)



管理栄養士だより

2023 年 12 月

ライオン健康保険組合



気づけばもう 12 月、1 年が終わろうとしています。クリスマスや忘年会、お正月、新年会とイベントが続き、体重が増えやすい時期でもあります。

今回はそんな年末年始の過ごし方についてのお話です。

12 月 25 日といえば

12 月 25 日はクリスマスですね。24 日はチキンとケーキという方も多いのではないのでしょうか。とあるフライドチキンのチェーンでは、12 月 23 日～25 日の 3 日間の売り上げが 60 億円を超えるそうです。

ヘルシーなイメージの鶏肉ですが、フライドチキンは衣が油を吸って高カロリー、ケーキも脂質が多く、クリスマスの食事は**脂質が多くなりがち**です。チキンとケーキのご予定がある方は前後の食事では揚げ物を避けたり、ドレッシングをノンオイルにしたりと**油を控えましょう**。

飲酒の機会が増える方へ

忘年会、お正月、新年会とお酒の機会が増える方が多いのではないのでしょうか。頻度だけでなく、1 回あたりに飲む量も増えるかもしれません。お酒の合間に水を飲んだり、グラスを空にしないようゆっくり飲んだり、会食時の飲み方には工夫が必要です。

お酒を飲む時間に比例して飲酒量が増える方が多いようです。可能でしたら帰る時間を決めておくのも良いでしょう。

一時的とはいえ、やはり飲みすぎは体に良くありません。**年末年始は飲酒のルールをしっかりと決めておきましょう**。

お酒の飲み方 3 か条

- 1、時間を決める。
- 2、会が続くときは家では飲まない。
- 3、ゆっくり味わってペースダウン。



お正月といえば



お正月にはおせち料理を食べるという方が多いのではないのでしょうか。おせち料理はお正月を祝う料理で、さまざまな意味が込められています。地域によって内容には少し差があるようです。代表的なおせち料理を紹介します。

えび

「腰が曲がるまで健康で」という願いがこめられています。



こぶ巻き

こんぶが「よろこぶ」と音が似ているので縁起が良いとされています。



きんとん

漢字で財宝を意味する「金団」と書きます。「豊かに過ごせますように」との願いがこめられています。



黒豆

「1年めで元気に過ごせますように」という願いがこめられています。



数の子

子孫繁栄の願いがこめられています。



田作り

材料のイワシは、かつて田んぼの肥料としても使われていました。良いお米がとれるよう願いがこめられています。



お雑煮あれこれ



地域ごとに特色があるお雑煮、清まし、みそ、鶏ガラ、小豆とさまざまな味付けがあります。最近では家庭でもアレンジされてたくさんのバリエーションがあるようです。味だけでなく、お餅の形も地域によって丸と角にわかれ、調理法も焼く、煮ると違いがあるようです。もしお餅が余ったら、いつもと違うお雑煮を試してみてもいいのではないでしょうか。



お正月の食事のコツ



おせち料理はお正月の3日くらいは料理しなくても良いように、保存がきく料理です。砂糖や塩、醤油でしっかりと味付けをしてあるものが多いため、食べ過ぎないように最初に量を決めて取り分けておくといいですね。

お正月にはお餅を食べる方も多いでしょう。一度に3つ、4つと食べられる方はいませんか？実は**切り餅2つでごはん1膳分と同じくらいのエネルギー量**です。

また、お餅の原料の「もち米」のでんぷんは、ごはんの「うるち米」よりも消化、吸収が早いため、血糖値が上がりやすい方は量とともに食べ方に気を付けましょう。



お餅の食べ方3選



①お雑煮

具から食べることで糖質の吸収が緩やかに。



②海苔まき

海苔の風味で少しの醤油でもおいしく食べられます。食物繊維の補給にも◎。



③きな粉

食物繊維、たんぱく質が豊富です。砂糖は控え目にしましょう。





管理栄養士だより

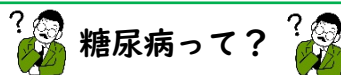
2023年11月

ライオン健康保険組合



11月14日は「世界糖尿病デー」です。病名変更の動きもある「糖尿病」、日本人は欧米人に比べて糖尿病になりやすく、予備軍を含めると日本人の6人に1人が該当するとされます。学校で考えると、1クラスに5～6人はいるということ、思ったより多いと思いませんか？

今回は、実は身近な「糖尿病」についてお話しします。



糖尿病って？

糖尿病というのは読んで字のごとく、「糖」が「尿」に出る病気です。**血液中の糖の量＝血糖値**が**極端に高くなると**尿に糖が出ることがあるため、「糖尿病」と呼ばれます。

食事を摂ると誰でも血糖値が上がります。血糖値が上がると、「インスリン」というホルモンが分泌され、糖が組織に取り込まれ、血糖値が下がります。この、「インスリン」の分泌が減ったり止まったり、働きが弱くなったりすることにより血糖値が下がりにくくなる状態が「糖尿病」です。

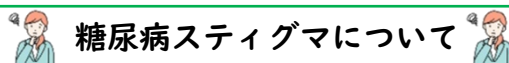
糖尿病にはインスリンを分泌する膵臓の組織の破壊、喪失により発症する1型と、遺伝因子に生活習慣が合わさって発症する2型があります。糖尿病には、日本人は「インスリン」を分泌する能力が欧米人に比べて低いため2型糖尿病になりやすいことがわかっています。

皆さんは健康診断の結果を確認していますか？健康診断の結果には、糖代謝の項目が2種類あると思います。「空腹時血糖」は採血をした瞬間の血糖値、「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」は**1～2か月の血糖値の平均**がわかる指標です。「空腹時血糖」は直近の食事の影響を受けますが、「HbA1c」には影響しません。

糖尿病には体質が大きく影響しますが、血糖値が上がりやすい体質でも気を付ければ発症を防ぐことができます。

まずは右の表を参考に、ご自身の数値がどこにあるか確認してみましょう。

	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)
正常型	<100	<5.6
やや高め	101～109	5.6～5.9
要注意	110～124	6.0～6.4
糖尿病型	≥125	≥6.5



糖尿病スティグマについて

「スティグマ」というのは社会的偏見のことです。糖尿病については、「不摂生だから」、「寿命が短くなる」などといった誤解が根深いようです。

先に述べましたが、糖尿病には遺伝的因子が影響します。糖尿病が発症する原因は**生活習慣が100%ではありません**。

また、糖尿病治療は選択肢が増えており、適切な治療と生活習慣をととのえることで糖尿病を持たない人と変わらない生活を送ることができ、健康寿命にも差がないことがわかっています。

？ 糖尿病って何が怖いの？ ？

血糖値が高くても自覚症状がないことがほとんどですが、血糖値が高い状態が続くことで血管がダメージを受け続けると合併症を発症することがあります。糖尿病の合併症には、細い血管へのダメージによるもの、太い血管へのダメージによるものに分類されます。それぞれ「しめじ」、「えのき」で覚えると良いでしょう。

細い血管の障害

し

神経障害

手足のしびれ、痛みを感じにくい
こむらえり

め

網膜症

初期は無症状

じ

糖尿病性腎症

初期は無症状



え

壊疽

足の組織の壊死

の

脳血管障害

脳梗塞

き

虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞

太い血管の障害

合併症は長期間の高血糖により起こります。

適切なコントロールでリスクを下げるすることができます。



今からできる！血糖値コントロール



血糖値は緩やかに上げて緩やかに下げることが大切です。そのために気を付けていただきたいことをまとめます。



① 食べ過ぎない

糖質が多いごはん、パン、麺などの主食は1食あたり握りこぶし1個分が目安です。甘いものは頻度に注意が必要です。

欠食や主食を抜くことも血糖値を上げやすくしますので3食摂りましょう。

脂質が多いものも血糖値に影響します。脂っこいものも控え目に！



② しっかり摂る



食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻類を積極的に摂りましょう。

玄米、オーツ麦、ライ麦、大麦など食物繊維の多い穀物を摂るのも◎です。

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源もできるだけ毎食摂りましょう。



③ 「食べ順」に気を付ける

食事の最初に糖質を摂ると血糖値が急上昇します。それを防ぐのが食物繊維やたんぱく質です。おかずを食べてから主食を摂ると血糖値の上昇が緩やかになります。

丼ものや麺類などの「単品メニュー」が多い方はサラダを足したり、具沢山にして具から食べたりと工夫しましょう。



④ 体を動かす



運動の効果には2つあります。

1つ目は糖や脂肪の利用が促進され血糖値が下がること、食後にストレッチなどの軽い運動をするだけでも効果が期待できます。

2つ目はインスリンの働きが良くなることです。週に3日以上ウォーキングなどで体を動かすことができると良いですね。

いかがでしたか？糖尿病についてご理解いただけたでしょうか。気になる方はまずはできることから始めてみましょう！



管理栄養士だより

2023年10月

ライオン健康保険組合



「天高く馬肥ゆる秋」ですね。過ごしやすく、たくさんの農作物が収穫の時期を迎える季節です。「食欲の秋」ともいうくらい、食欲が増すことが多い季節でもあります。

今回は食欲が増しているときの食べ方についてご紹介します。

前回は[お酒の飲み方のお話](#)でしたが、今回はお酒のおつまみについても触れます。

秋に食欲が増すのはなぜ？

秋に食欲が増す明確な理由はありませんが、いくつかの説があります。

- ・日照時間が短くなることで食欲を抑えるホルモン(セロトニン)の分泌が減る。
- ・夏の日差しで光合成が活発になり、栄養が蓄えられた作物をおいしいと感じる。
- ・生物が冬に向けてエネルギーを蓄えるので畜産物、水産物もおいしいと感じる。
- ・気温が下がることで体温を上げるためのエネルギー消費が増えてお腹が空く。

これだけの理由があるのですから、「食欲の秋」に抗うのではなく上手付き合うのがよさそうですね！

お酒の席でも食欲の秋！ おすすめのおつまみについて

前回、アルコールの摂りすぎで太ることをおわかりいただけたでしょうか。お酒を飲んで太る原因は、アルコールだけでなく「おつまみ」にもあります。

ただし、おつまみで太るからと言って何も食べずにアルコールを摂るのはおすすめしません。おつまみを上手に摂ることでアルコールの吸収を緩やかにして急激な酔いを防ぎ、肝臓へのダメージも小さくすることができるからです。

お酒と上手に付き合うために、太りにくいおつまみを紹介します。

刺身

白身を選ぶと
更に低カロリー



湯豆腐

良質の
たんぱく質も



するめ

噛むことで
満足度アップ



漬物

減塩には
酢漬けが○





「セロトニン」とは？



「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、自律神経のバランスをとって精神を安定させる働きがあります。分泌が不足すると食欲が増すことがあるので、「食欲の秋」には分泌を促したいところです。

「セロトニン」の分泌を増やすためにできることをまとめました。

①材料を積極的に摂る。

セロトニンの材料になるのはアミノ酸の一種の「トリプトファン」やビタミン B6 です。食材としては、**バナナ、赤身の肉・魚、乳製品、大豆製品**がおすすめです。

②朝食を摂る。

セロトニンの合成は朝に行われます。合成される時間帯に材料を取り入れましょう。

③日光を浴びる。

日光を浴びることでセロトニンの分泌が促されます。できれば**起床後すぐに日光を浴びましょう**。

④腸内環境を整える。

腸内細菌が脳にセロトニンの材料を送るのに重要な役割を担っています。腸内環境を整えることが脳でのセロトニン合成を促すことにつながります。



秋におすすめの食べ方とは？



①おすすめの食材

食欲が増す時期におすすめする食材を3つ紹介します。

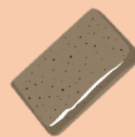
きのこ

言わずと知れた低カロリー食材ですね。冷凍保存やレンジ調理も可能です。



こんにゃく

「かさまし」といえばコレ！煮物のほか、刻んだしらたきをごはんと炊くのも◎です。



大麦（押し麦、もち麦）

食物繊維が豊富で腹持ち◎。コンビニによっては「もち麦入りおにぎり」もありますよ。



②秋が旬の食材の取り入れ方

さつまいも、栗など秋が旬の食材は他の時期と比べて糖質が多いことが特徴です。そんな秋の食材を取り入れる時は主食（ごはん、パン、麺）を減らして全体のエネルギー量を調整するのがおすすめです。秋が旬の食材のエネルギー量をごはんに換算すると・・・？



栗（大1個）



ごはん1口



さつまいも（中1/3本）



ごはん3口

「食欲の秋」を楽しみながら、「スポーツの秋」も満喫しましょう！！



管理栄養士だより

2023 年 9 月

ライオン健康保険組合



8 月が終わりましたが暑い日が続いていますね。暑いと冷たいものに手が伸びがちです。「いつもよりもビールが進んでいる」という方も多いのではないのでしょうか。

アルコールの摂りすぎは良くないと思っていても減らすのはなかなか難しいかと思います。今回はそんなアルコールについてのお話です。

「適正飲酒」って？

「適量の飲酒は健康に良い」と耳にすることがあるかもしれません。では、「適量」がどのくらいかご存じでしょうか。

厚生労働省の「健康日本 21」では「1 日平均純アルコール 20g 程度」を「節度ある適度な飲酒」としています。女性はこれより少ない方が良くとされています。

では、純アルコール 20g とはどのくらいなのか、飲み物ごとの量を見てみましょう。

純アルコール 20g の目安



ビール 500ml



焼酎 100ml



日本酒 1 合 (180ml)



ワイン 200ml



ウイスキー 60ml

いかがですか？多いと感じる方もいれば、少ないと感じる方もいらっしゃると思います。「思ったより少ない」と感じる方は飲み方に注意が必要かもしれませんね。次のページも参考にしてみてください。



アルコール量については別途[計算シート](#)をご用意していますのでぜひお試しください。



「どれだけ飲んでも健康」って本当？



「適量」は人それぞれだと思われるかもしれませんが、たしかにアルコールの体への影響は個人差がありますが、やはり量が増えるとどんな方でも疾病のリスクは上がります。アルコールが健康に及ぼす影響について考えてみましょう。



①体重が増える。

アルコールは 1g あたり 7kcal、低カロリーといわれる焼酎も 100ml あたり約 140kcal です。飲む量が多ければその分だけ脂肪として蓄えられます。高カロリーのつまみを合わせると更なる体重増につながってしまいます。

実際に筆者がお話しした中にも、ごはんを減らしてストイックに運動に取り組んでも体重が減らなかったのに、お酒を半分以上に減らした途端にスルスルと体重が減ったという方もいらっしゃいます。



②睡眠の質が下がる。

寝つきを良くするために飲むという方もいらっしゃると思いますが、アルコールは睡眠の質を下げてしまいます。睡眠不足は代謝を下げますし、血圧や血糖値への影響もあります。



③がんのリスクが上がる。

煙草ががんのリスクを上げることはよく知られていますが、アルコールががんのリスクを上げることはあまり知られていないようです。

実は、日本人男性のがんの原因として、喫煙、感染症（肝炎）に次ぐのがアルコールだとする調査結果もあります。日本人の罹患数が最も多い大腸がんは 1 日平均純アルコール 50g を超えるとリスクが 1.4 倍程になります。

どうやって減らす？

アルコールを減らすための工夫についていくつかご紹介します。

①休肝日を設ける。

1 回量を減らしにくい方にオススメ！
曜日を決めて習慣にしましょう。



③チェイサーを挟む。

会食時にオススメ！
お酒とお水などを交互に飲みましょう。



②飲む時間を決める。

長時間飲む方にオススメ！
タイマーを利用して節酒に成功した方もいます。



④買い置きを減らす。

あったら飲んでしまう方にオススメ！
ストックの量と期間を決めましょう。



少しずつ秋が近づいています。この機会にぜひ節酒に取り組みましょう！

※参考 厚生労働省「e-ヘルスネット」



管理栄養士だより

2023 年 8 月
ライオン健康保険組合



厳しい暑さが続いていますね。暑い時期には冷たいものがおいしく感じます。「お風呂上りにはアイスが欠かせない」なんていう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

皆さんはどんなアイスが好きですか？また、どんなタイミングで食べますか？「太りたくないけど、アイスはやめられない」なんていう声も耳にします。今回はこの時期おいしい「アイス」についてのお話です。

お気に入りのアイスがある方へ

アイスを買うときに「栄養成分表示」を確認していますか？種類によってエネルギー量に大きな差があります。材料に脂質や糖質、特に脂質が多い乳製品やチョコレートを使ったものは高カロリーのものが多いです。

また、量にも注意が必要です。**中には 1 つでごはん丼 1 杯と同じくらいのエネルギー量のものもあります。**大きいものは半分でやめる、食べる頻度を減らすなど工夫しましょう。

いつも食べているアイスが実は高カロリーだった、なんて後から知ったら残念な気持ちになりますね。そうならないためにも買う前に「栄養成分表示」の確認を習慣にしましょう。



アイスクリーム vs 氷菓 エネルギー量比較

乳製品を使わない「氷菓」は低カロリーなものが多いです。商品によってはカップアイス（バニラ味）と棒アイス（ラムネ味）では 1 つあたり 300kcal 以上の差になることもあります。



お風呂上りに欠かせない方へ

夕飯を摂って入浴、お風呂上りにアイスが習慣になっている方もいらっしゃるかもしれません。お風呂上りに食べると、寝るまでにどれくらい時間が空くでしょうか。

「寝る 2 時間前は食べない方がよい」と耳にしたことがありますか？これは、エネルギーとして消費しにくい時間帯に摂ったものは脂肪として蓄えやすいからです。お風呂上がりのアイスが習慣になっている方は知らず知らずの間に脂肪を蓄積しているかもしれません。

それなら入浴の時間を早めればよい、というものでないのです。質の良い睡眠のためには入浴から就寝までは 1 時間程度が良いとされます。入浴後のアイスはできるだけ控えた方が良さそうです。



アイスを楽しむ3つのポイント



お伝えしたいのは、「アイスをやめましょう」ということではありません。アイスを楽しみつつ太らない、健康も維持したい、そのためのポイントをご紹介します。

①食べる時間に気を付ける。

同じものでも日中に食べるのと夜に食べるのでは夜に食べたものの方が脂肪として蓄えられやすくなります。食べるなら日中、3時のおやつまでに食べましょう。

②量や種類に気を付ける。

選び方次第でエネルギー量をぐっと減らすことができます。

当たり前ですが同じものなら小さい方が低カロリー、同じ商品でも1つずつ売られているものより箱入りのものの方が1つあたりは小さくなります。箱入りに変えるだけで90kcalも削減になるものもあります。

乳製品を使ったものよりフルーツ味のものやソーダ味のものの方が低カロリーです。乳製品は脂肪が多く、胃にとどまる時間が長くなります。胃液の分泌が減る夜の時間帯に摂るのは避けたいところ です。どうしても夜のアイスがやめられないという方は乳製品を使ったものは避けましょう。

小分けしやすいものをえらぶのも良い方法です。アイスは溶ける前に食べきるために、一度にたくさん食べてしまいがちです。食べる量を決めて、あとはしまっておくことができれば食べ過ぎを防ぐことができます。



同じものなら小さい方



乳より氷菓



小分けできるもの

③ストックしすぎない。

「冷凍庫にはいつもお気に入りのアイスがある」という状態になっていませんか？ 誰しも誘惑に抗うのは難しいものです。手が届くところにあるとつい食べてしまうこともあります。なければ諦めがつくものです。誘惑は抗うのではなく遠ざける、あえてストックを切らせる日を作ってみましょう。

毎日のアイスが習慣になっている方も、今日から気を付けられるポイントをご紹介しました。厳しい暑さはまだ続きそうです。冷たいものが進んでしまいがちですが、摂りすぎは禁物です。ポイントを押さえておいしいアイスを楽しんでくださいね！