

健康通信

# ルピナス

令和3年  
10月号



隔月で健康情報をお届けします。あなたの健康管理にお役立てください。  
ルピナスは花の名前で、花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」  
生駒市生活支援課

秋は「**食欲の秋**」「**実りの秋**」と呼ばれ、おいしい食べ物がたくさん出回ります。  
また、旬の食べ物はおいしいだけでなく、他の季節と比べて**栄養価が高くなります**。  
秋に旬をむかえる食べ物を知り、積極的に取り入れて、食事を楽しんでください。

## 旬の食べ物

さんま  
鮭  
きのこ類  
さつまいも  
さといも  
かぼちゃ  
くり 等

## 秋の食べ物に多い“食物繊維”

きのこやさつまいもなどに多く含まれる食物繊維は、**便通を整えて便秘を防ぐ**うえで欠かせないものです。  
また、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、**肥満や脂質異常症・糖尿病・高血圧などの生活習慣病の予防・改善**にも効果が期待できます。

食べる順番によって血糖値の上昇が緩やかになる？

食事はバランスだけでなく  
**順番にも気をつけましょう**

- 1) 食物繊維の多い野菜料理
- 2) たんぱく質中心の  
メインのおかず
- 3) ごはん・パン・麺類など  
糖質中心の主食

**初めに野菜料理を食べる**ことで、腸内での糖質の吸収を緩やかにして**血糖値が上がりにくくなります**。

また、**食欲や体重増加抑制**の働きのあるホルモンの分泌も促されます。

芋類、大豆以外の豆類、かぼちゃ、とうもろこしなどは糖質が多いので主食と同じに扱います。

食事で血液中に増えた糖がエネルギーとして消費されるのを促すために分泌されるインスリンは、消費しきれず残った糖を脂肪細胞に運んで貯蔵する働きもあります。  
血糖値が上がらなければインスリンの分泌も少なくすみ、内臓脂肪のたまる**脂質異常症や肥満、高血圧などの予防につながります**。

## 健康診査は受けた後が大切です

－基準値と検査項目に関連する病気－

腹囲：男性85未満／女性90未満  
BMI：18.5以上 25.0未満

### 肥満

肥満は、生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなります。予防には、食生活の見直しとあわせて継続的な運動を取り入れると効果的です。

中性脂肪：150未満  
HDL-コレステロール：40以上  
LDL-コレステロール：120未満

### 脂質異常症

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態です。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。揚げ物など脂の多い食事を減らす、肉より魚を食べる回数を増やすなど、生活習慣を見直しましょう。

### BMI セルフチェック

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
18.5未満 低体重、25.0以上 肥満

収縮期血圧：130未満  
拡張期血圧：85未満

### 高血圧症

高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。肥満や飲酒・運動不足も原因となります。高血圧が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病をおこす危険が高まります。

血糖：空腹時100未満／随時140未満  
ヘモグロビンA1c：5.6未満

### 糖尿病

血液中の血糖が増加した状態が続く病気です。高血糖状態が続くと、糖尿病合併症（糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害など）を引きおこします。正しい食習慣により過食を避けましょう。

1人分 約130円

## きのこの炊き込みご飯

(1人あたり：エネルギー 292kcal、塩分 1.1g)

健康・簡単・お得レシピ紹介

【材料(4人分)】  
米……………2合  
水……………適量  
しめじ……………1袋  
まいたけ……………1袋  
えのきたけ……………1袋  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
小ねぎ……………適量  
(小口切り)

### 【作り方】

- ①米は洗って炊飯釜に入れ、通常の2合炊きの分量まで水を加えて、30分以上浸水させる。
- ②しめじ、まいたけ、えのきたけは石づきを切り、食べやすい大きさにする。
- ③炊飯釜に②としょうゆ、みりんを加えて混ぜ合わせ、炊飯する。
- ④炊けたら全体を混ぜ、器に盛りつけてねぎを散らす。

