

体を傷めつける食べ方 —調理や様々な工夫—

多様な生活時間や食べ方。柔らかな食べ物の増加。そして食品もより甘く、おいしくなってきた。それが”普通”になってきて、一家団欒の食卓なんていうのは時代錯誤となってきたかもしれない。食事は美味しく、手短に、手軽に。そんな感覚が無意識のうちにあるようにも思う。食事の時間は短くなり、あっという間に終わってしまう家庭も少なくないはずだ。「食事はゆっくり」それが健康的な生活であることは周知の事実であるにもかかわらず、私たちはそれが実践できていないのが現実である。今回は健康的な食事で重要な「内容(栄養)」「食べ方」「調理法」3つのポイントにそって話を進めていこう。



「食べ方」

食事の内容を問うと、多くの人達で「夕食」は”充実しています」と答える。夕食はバランスがとれていると信じている人たちがいるのだ。あるいは、夕食で一日の栄養を補っていると思っているかもしれない。しかし、現実には夕食量が増えるほどに朝食の量が減少する傾向にある。朝の「胃のもたれ」や「食欲減退」がその原因に思われる。同時に夕食時間が遅くなるほどに朝食量も減る。そして、朝食が粗悪になることで昼食を急いで食べる傾向になる。その際、血糖値などの影響を受け炭水化物を中心とした食事になりやすい。私たちに必要なビタミンやミネラルそしてタンパク質が少ない食事に至る。

理想的な食べ方をするためには、朝食を充実させることが必要不可欠だが、そのために夕食はゆっくり時間をかけて摂ろう。リラックスして食べることが大切であり、噛む回数や味を楽しむように心がけよう。もし、口の中に食べ物が残っている状態で、次の食べ物を入れてしまうようなら、食べ物が口の中から無くなるまでは箸をおくなど工夫をしよう。それが噛む意識を育てるポイントになるからだ。TVやスマホなどはできれば避けたい。それらに注意を払うことで食事時間が短くなる傾向にあるからだ。

「調理法」

調理の方法は様々な説に振り回されているかもしれない。基本的に「低温長時間料理」もしくは「高温短時間料理」は勧められる調理法である。肉類は加熱時間に比例して発がん性物質が増える傾向にあると報告がある。従って加熱時間が長いほど肉の中に発がん性物質が増加する。しかし、この発がん性物質は様々なハーブを同時に用いることで発生量を減らすことが可能と報告されている。特に効果が高いのは「ローズマリー」であり、調理に用いるとよい。

「内容」

食事にとって最も大切なことは「何を食べるか」である。理想的なバランスは「炭水化物:タンパク質:脂質=4:3:3」の割合で摂取することが望ましく、これに加えてビタミンやミネラル源の野菜類を1日8~10人前を目安に食べる。多くの人達は炭水化物(糖類)を過剰に摂取している傾向にあり、食事や間食含めて7割程度の割合を占めているとされている。タンパク質や脂質はビタミン&ミネラルがあることで適切に代謝されるため、野菜類は7種類を目安に量を多く摂取したい。

例えば、野菜を主食に置き、そこにタンパク源として大豆製品、ミネラルの海藻類を併せておくとバランスもとりやすくなる。

☆まとめ☆

楽しい食事の時間をとることが最も大切であることをここで再認識して、ゆっくりとした食事の時間が胃の働きを適切にし、逆流性食道炎や胃炎を防いでおきたい。ゆっくりとる食事はリラックスすることもでき、健康上のよい影響も期待できる。1日に1回はそのような食事を意識して、徐々に増やしていれば私たちの消化管を健康にしてくれるだろう。そしてそれが将来の不健康(更年期や脳の老化、血管系障害)を未然に防いでくれる。「食べ方」「調理法」「内容」には近い将来だけでなく、遠い将来の過ごし方にまでよい健康をもたらしてくれるのだ。

出典: Slow Dinner, Phillip maffetone



お知らせ

☆11月20日(日)は曜診療いたします。9時~18時まで受け付けています。

☆11月9日(水)は勉強会のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com