

## お腹が空いた時のベストな間食とは？

間食に何を选ぶかは健康上とても大切なことだ。習慣化している間食ほどに将来の健康に寄与してくれる場合もあるし、逆に不健康に導く場合もある。間食は大切な栄養補給であるが、様々な点に注意しながら摂取しよう。

### ☆間食は悪いこと？☆

間食をすることは全く悪いことではない。大切な栄養補給源となるため、ほとんどの人にとって重要である。古来から、狩猟で獲物が獲れない間は虫でタンパク質を摂り、果物や植物でミネラルとビタミンを摂取していた。私たちは常に様々な栄養を補給しつづけなければならないのだ。

### ☆間食を摂るタイミング☆

間食で重要なことは摂るタイミングだ。多くの人が空腹時に摂ってしまうだろうが、空腹時間が長くなると血糖値の低下やホルモンバランス崩してしまいやすい。そのため、間食をするなら空腹を感じる前がオススメ。よく噛んで食事の合間に摂ろう。

### ☆間食で補給する栄養☆

間食で何を補給するのか。これも重要なことだ。最近では、ナッツが一般化してきているので、ナッツを摂るのはオススメ。炭水化物や糖類がほとんどの食べ物はできるだけ避ける方がよい。間食では、ビタミンやミネラル。そしてタンパク質が補給できるようなものを選ぶと良い。脂質は摂取しても問題ないが、健康的な脂質とそうでない脂質があるので注意しよう。

### ☆健康的な脂質と体に害のある脂質☆

脂質には、動物・植物・魚類の3種類があるが、その他に不飽和脂肪酸／飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸／多価不飽和脂肪酸といったものがある。共に前者の方が健康的であり、後者は心臓病や脳卒中などの血管障害やホルモン障害などに関連をもつとして、不健康な脂質に分類される。一般的に、熱が加えられた油は飽和脂肪酸が増えるため不健康な油とされる。ヒマワリ油などの不健康な油には多価不飽和脂肪酸が含まれるとされるため、オススメされない。

### ☆4つのオススメナッツ☆

ナッツアレルギーがなければ、ナッツを間食するのは悪くないだろう。ただ、油や塩を用いている加工されたナッツはオススメできないので注意してもらいたい。

○アーモンド：一価不飽和脂肪酸を多く含み、少ない多価不飽和脂肪酸も含む。タンパク質、食物繊維、ビタミンB2、E、マンガンとマグネシウムを含んでいる。 ○カシューナッツ：アーモンドより脂質が少なく、一価不飽和脂肪酸とタンパク質を多く含んでいる。ビタミンやミネラルは少ないが、ビタミンKの源になる。一方で、炭水化物を多く含んでいるので、食べ過ぎに注意。 ○マカダミア：一価不飽和脂肪酸が多く、多価不飽和脂肪酸が少ない。また、ビタミンB1とマンガンを多く含んでいる。 ○ゴマ：一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸を半分ずつ含んでいる。そして、タンパク質と食物繊維も多い。ゴマに含まれるセサミンは糖質の影響を減らす効果があるのでお勧めできる。ただ、熱を加えることで多価不飽和脂肪酸が増えやすいので注意。

### ☆GI値☆

グライセミック指数(GI値)という言葉も随分なじみが出てきた。高いGI値の食品は血糖値を上げやすく、インスリンを分泌させる。それが膵臓の疲労を呼び、高いGI値食品を定期的に摂り続けると、ホルモンバランスを崩し、副腎疲労を呼び、鬱症状を出すことがある。血糖値が高い人はGI値が低い間食を常に意識する必要がある。

### ☆血糖値が高い人の間食☆

低いGI値食品(ナッツなど)を摂らなければならないが、血糖値が高い人たちは必ずお腹がすぐ前に間食をするように心がけなければいけない。お腹がすぐと甘いもの(高GI値)に手を出してしまうからだ。

出典:Nuts for your health, Phillip maffetone



## お知らせ

☆8月11日(木・祝)は曜診療いたします。9時～18時まで受け付けしています。

☆8月13日(土)～16日はお盆休暇のため休診いたします。17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