

保健だより 「年末年始は動脈硬化リスク大!？」 「～食べ過ぎない、上手に乗り切る4か条～」

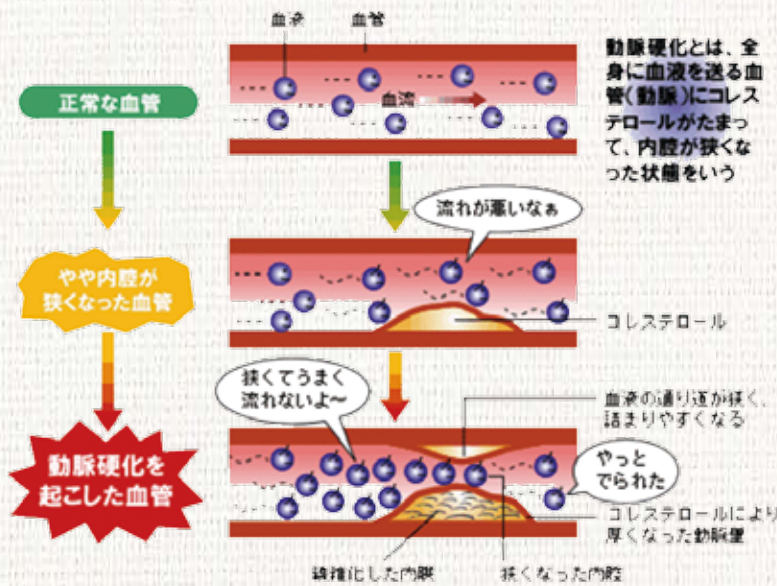


石垣市健康福祉センター 保健師 岡崎 優

今年も残すところあと僅かとなりました。みなさまいかがお過ごしですか。慌ただしい毎日が過ぎた後は、待ちに待った忘年会や新年会とパーティーや集まりが増えますね。この時期は「どうしても食べ過ぎたりして・・・ねえ。」という経験はありませんか。そこで今回は、食べ過ぎが血管にかける負担と、年末年始の食べ過ぎを上手に乗り切るポイントについてお話します。まずは血管にかける負担について。短期間で食べ過ぎると、血液内の血糖・コレステロール・中性脂肪が一気に増えます。それらを蓄える役割である肝臓や筋肉などの貯蔵庫が容量オ

ーバーになると、行き先を失った血糖・コレステロール・中性脂肪が血液内に漂うこととなります。血液内に長く漂うことで血管の壁にたまり、血液中にゴミ（血栓）を作りやすくなります。結果、血管を狭く・硬くさせ、動脈硬化となっていくという悪影響をもたらします。動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞・狭心症を引き起こす要因となるため、是非とも避けたいところ！

では、いかに食べ過ぎを防げるか。年末年始の食べ過ぎは、事前に対策を考えておくと効果的です。



～食べ過ぎない、上手に乗り切る4か条～

- ①年末・年始をどう過ごすか、計画を練る
予定を把握しておく、食事時間の采配や運動のための時間を確保できるようになる。
- ②見た目でも満腹にする！脳をだますコツ
模様付のお皿や小さめのお皿を用いる事でボリューム感があり、少量でも満腹感アップ！
- ③会食やパーティーには空腹の状態で行かない
空腹の状態は、つい食べ過ぎてしまう。サラダや野菜を食べてから行くことがお勧め。
★集まりの前に家で豆腐食べて行ったら、食べる量もお金も抑えられたよ！という方も。
- ④最初は野菜から食べよう
先に食物繊維をとっておくと血糖値の上昇が穏やかになる。満腹感が出て食べ過ぎを防げる。
★ご飯が出来上がるまで、とりあえずこれ(トマト)食べてて♪と言っています。という方も。

おいしく、けんこう 健康料理 ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文字

日々の健康はバランスのよい食事からと言われています。沖縄県の野菜摂取量は280gです。大人が1日に必要な野菜の量は350gですから、あと一皿(70g)程度の野菜が不足しているということです。このことを踏まえ、無理なく島野菜がとれるように調理工夫をし、また冷蔵庫に常備菜として作り置きのできる「野菜レシピ集」を石垣市食生活改善推進員協議会が作成しました。今回は「野菜レシピ集」から献立を紹介をします。

作り方【へちまの和ソテー】

①へちまは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。②フライパンに油をひき、へちまを弱火でじっくり、しんなりするまで焼く。③しんなりしたら、麺つゆをかけよくからめる。④器に盛り、削りかつおをトッピングする。

材料/分量 (2人分)

へちま 200g 麺つゆ(2倍濃縮) 小1 サラダ油 大1 削りかつお 適量

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
77kcal	1.7g	6.1g	12mg	0.4mg	0.2g



作り方【切り干し大根のスキムミルク煮】

①切り干し大根は手早く洗い、食べやすく切り、水で溶いたスキムミルクにひたしておく。②油揚げは湯通しする、干しいたけは水で戻しておく。③人参、油揚げ、干しいたけは太めの千切りにする。④サイインゲンはずじを取り、茹でて斜めに切る。⑤鍋を熱し油を入れ、①の切り干し大根を絞って、鍋に入れて炒め、③の材料も加えて軽く炒め、調味料、スキムミルク(絞った汁)を加えて弱火で煮込む。⑥仕上げにサイインゲンを色よく加える。

材料/分量 (2人分)

切り干し大根 15g スキムミルク 15g 水 100cc 人参 20g 干し椎茸 20g
油揚げ 10g サイインゲン 40g サラダ油 小1 砂糖 小1/2 砂糖 小1/2

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
114kcal	6.4g	4.2g	153mg	0.4mg	1.2g

