

食欲の秋、スポーツの秋

健康管理課 管理栄養士／健康運動指導士 貴堂 明世

楽しかった夏休みも終わり、もうすぐ実りの秋がやってきます。涼しくなって快適に過ごせる上に、おいしい食材が沢山できますので、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。その結果、体重もリバウンド。でもがっかりする前にちょっと待ってください。人間の体のしくみを知って対策を立てておけば、少しの調整で取り戻すことができます。

まずは季節の違いについて理解。夏は努力しなくても体温が上昇しやすいので、エネルギーは燃えやすい時期です。そのため、体は10%程度基礎代謝を下げて消費を防ごうとします。夏バテして食事が落ちて、極端に体重が減りにくいわけです。反対に高カロリーなアルコールやアイスなどを摂りすぎた人はとても太りやすいということになります。さて、秋・冬は気温が低下するので基礎代謝をあげて体温を高く保とうとします。一方で脂肪を蓄えて寒さに備えようとするの

で、脂がのった魚や果実、木の実やイモ類など、エネルギー供給源になる食材を食べたくなってしまうわけです。せっかく基礎代謝が上昇しても痩せにくいのです。ですから、家や会社など暖房のきいた部屋で厚着をして高カロリーな食材を食べ過ぎてしまうと、とりわけ太りやすくなります。これらのことを頭の隅に置いて食べる量もほどほどにしておくのが得策。

それでもおいしいものも余分に食べたい人は、エネルギー消費を増やせばよいのです。快適に動ける今の季節だからこそ、自力で体温を上げる活動をして気持ちよく汗をかきたいものです。是非、スポーツやウォーキングなどを楽しみましょう。旬の食材と対照できるように、代表的なスポーツの消費エネルギーを掲載しておきました。INとOUTを比較してみてくださいね。

旬の食材名と概量		IN	カロリー kcal	運動の例 (体重60kgの場合)	OUT	エネルギー消費量* kcal
白米ご飯	1膳	150g	252	速歩	80分	240
さつまいも	中1本	300g	356	エアロビクス	60分	350
さといも	中1個	60g	30	自転車に乗る	10分	30
柿	1個	170g	93	平泳ぎ	10分	95
巨峰	1つ	15g	7	階段を上る	1分	7
栗	1個	20g	23	体操	10分	25
甘栗	1個	7g	14	風呂掃除	5分	15
りんご	中1個	250g	115	サイクリング20km/時	15分	110
さんま	1尾	200g	434	クラブを運ぶゴルフ	120分	440
さば	半身	210g	424	カート使用のゴルフ	160分	425
生さけ	1切	100g	133	軽いジョギング	25分	135
ししゃも	1尾	23g	41	軽い筋トレ	20分	40
いか	1杯	300g	198	テニス	30分	190

*あなたのエネルギー消費量kcal = あなたの体重kg ÷ 60kg × 表のエネルギー消費量kcal

いきなりマラソン大会は無理でも、ウォーキングイベントが全国で随時開催されています。家族みんなで参加できますので、気軽にホームページをチェックしてでかけてみましょう！

<http://www.walking.or.jp/>
<https://www.jreast.co.jp/hiking/>
<http://walking.jr-central.co.jp/>
<http://www.jrwalking.com/>
<http://www.tokyo-walk.jp/>
<http://www.kansai-walk.jp/>

日本ウォーキング協会
 JR東日本駅からハイキング&ウォーキングイベント
 JR東海さわやかウォーキング
 駅長おすすめのJR九州ウォーキング
 TOKYOウォーク2012
 KANSAIウォーク2012

他にも各私鉄、自治体主催のものもあります。

終了しているイベントがあります。最新情報をご確認ください。

旬のイカと根菜を使った簡単料理です。
 ご飯のおかずにもお酒のつまみにもぴったり。

『イカと根菜の煮物』

調理時間 30分
 栄養価(1人分)

エネルギー 188kcal
 たんぱく質 20.2g
 脂質 1.2g
 食物繊維 3.1g
 食塩相当量 1.9g

<材料> 2人分

いか(やりイカ、すめいイカなど).... 1杯
 里芋(冷凍でも可)..... 中6個
 大根..... 真ん中を10cm程度
 さやいんげん..... 4本
 水..... 200ml
 砂糖..... 小さじ1
 酒..... 大さじ1
 みりん..... 大さじ1
 しょうゆ..... 大さじ1
 ① 片栗粉..... 小さじ1
 ② 水..... 小さじ1

<作り方>

①里芋は皮をむき、大根は1cmのいちよう切りにする。さやいんげんは下ゆでして半分に切る。
 ②イカは皮をつけたままワタと軟骨を取り除き、胴を1cm幅に切り、足は小分けにする。
 ③里芋、大根を鍋に入れ、水、砂糖、酒を入れ、ふたをして柔らかくなるまで20分ほど煮る。

④イカ、しょうゆ、みりん、さやいんげんを入れ、ふたをしてイカが柔らかくなるまで3分弱火で煮てできあがり。イカとさやいんげんを取り出し、煮汁を半分まで煮詰めて水溶き片栗粉①でとろみを付ける。
 ★新鮮なイカが手に入った場合はイカのワタも一緒に煮始めてもおいしいです。

きほん栄養学 Basic Dietetics

主食の種類を変えてみよう！

生活習慣病やメタボリックシンドロームの食事指導では、以前から主食の種類を変えて雑穀米や玄米を常食することをおすすめしていました。ところが、家族の意向がそろわない、調理の手間がかかる、食わず嫌いの理由で取り入れられにくいところがありました。最近は炊飯器や圧力鍋の機能向上、外食で食べる機会が増えるなどで抵抗感が少なくなり、「意外とおいしく玄米や雑穀を取り入れてます」という声を聞くようになりました。都合の良いことに玄米ご飯はよく噛まなければならない、食べるのに時間がかかるので体重抑制効果があります。血糖値も上昇しにくく糖尿病予防にもなります。

主食の種類による栄養価の違い

0.5合(約175g) 食品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	B1 mg	B2 mg	食物繊維 g	特 徴
精白米ご飯	294	4.4	5	0.2	0.04	0.02	0.5	食べ慣れておりおいしく食べられる。
玄米ご飯	289	4.2	12	1.1	0.28	0.04	2.5	圧力鍋や、玄米が炊ける炊飯器で炊く。まずは1/3程度を精白米に混ぜる。減農薬米がおすすめ。
五分づき米ご飯	292	4.1	7	0.4	0.14	0.02	1.4	精白米と同じ炊き方でOK。精米機を使ったり、お米屋さんで精米してもらう。減農薬米で。
十種雑穀ご飯*	292	4.3	12	0.5	0.07	0.03	0.6	入門者向き。多めに雑穀を入れると栄養価アップ。

*3合の精白米に小分けの一袋30gの雑穀ミックスを混ぜた場合の1/6量。雑穀は種類によって栄養素が異なります。

精白米と比べ、エネルギーはほぼ同じなのに他のご飯はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富ですね！便通改善や食べすぎを防ぐ効果があるので、長期間継続するときっといいことがあるはずです。