

給食だより

梅雨も間近ですね。
雨に負けず、元気に過ごしましょう
栄子



第18号 2014年6月

時間栄養学

だんだん薄着が気持ちよい季節になってきました。冬の間蓄えてしまった体の脂肪が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？体脂肪率は、冬に最も高くなります。エネルギー消費の代表的な基礎代謝量は、寒い冬に高く、暑い夏に低いのですが、冬に体脂肪率が高くなってしまふのは、エネルギー消費の増加以上に摂取エネルギーが多くなってしまふからだと考えられています。

食事で欠かせないご飯やパン、麺などの主食や砂糖類などの炭水化物を摂取すると血糖が上昇します。血糖の上昇は、1日24時間の平均値を100とした場合、朝8時頃から20時頃までは平均以下で低く、20時以降では平均以上に高くなります。特に夜遅くの食事は血糖値が上がりやすいので、夕食を遅くとも20時くらいまでに食べることは肥満や高血糖の予防に大切なのです。

さて、血糖は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが調節していることはよく知られていますが、「レプチン」というホルモンも脳の視床下部にある受容体に作用して食欲を抑制し、エネルギー消費を亢進させる働きがあります。そして肥満予防に寄与するだけでなく、血糖の調節機能を活性化し筋肉での糖利用を促して糖尿病を改善することが明らかになっています。また、血液中に分泌されるレプチンは体脂肪量と相関し、一定以上に体脂肪が蓄積しないように、食欲とエネルギー代謝をコントロールしています。

しかし、糖尿病や重度の肥満者は、レプチンの感受性が低くなっているため、食べ過ぎでしまったり、エネルギー消費量が低くなってしまうのです。無理なダイエットをして体脂肪が急激に減少すると、レプチンが低下し、甘みに対する感受性が低下したり、食べ物が美味しく感じられて食量が増加しリバウンド（肥満再発）を起しやすくなります。

血中レプチンは食事前の空腹時が最も低く、食事摂取にともなって上昇するという日周（24時間）リズムが認められています。レプチンが低下すると摂食したくなり、摂食によって徐々に血中のレプチンが増加するのは、食べ過ぎを予防するために食欲がコントロールされているためです。食欲をコントロールするためにも生活リズムを整えることが大切です。

東京山手メディカルセンター 栄養管理室



「麦秋」という言葉を皆さんご存知ですか？

陰暦四月の異名、現在の5月から6月くらいの時期を表す言葉で「ばくしゅう」「むぎあき」等の読み方をします「麦秋」は初夏の麦の刈り入れの季節のことで、「秋」と書きますが、春夏秋冬の秋ではなく、様々な穀物が成熟する時、収穫の時を意味します。また、5月後半から6月前半は二十四節気の小満にあたる時期で、末候（下旬）を「麦秋至」（むぎのとさいたる）といい、麦の穂が熟し、麦畑が黄金色に色づく頃という意味です。

今回は、古くから季節の呼び名にもなり、今が旬の麦に注目してみたいと思います。

麦と聞くと、麦茶が一般的ですね。夏に飲むイメージがあるのも新麦の季節だからという理由もあるようです。カフェイン・タンニン等の刺激物が含まれず、赤ちゃんからお年を召した方まで飲め、そして寝る前など時間を問わず飲める事、甘味料・香料・保存料などの添加物がない事も広く飲まれている理由といえます。また、麦茶の香りの成分であるアルキルピラジン類には、血液流動性向上（さらさら）効果があり、脳血管疾患、心疾患予防に効果が期待されています。汗をたくさんかくこれからの季節の水分補給にピッタリといえますね。

初麦の季節にもう一つ注目したいのが麦めしです。麦めしの麦は大麦です。食物繊維は精白米の18倍、サツマイモの4倍と多く、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維ともに多く含まれます。さらに大麦は蛋白質、ミネラル、ビタミンB群、フィテン等いずれも精白米を上回る優れた穀物です。白米に混ぜて麦めしにすることで、血糖値・コレステロールの改善が期待できます。これは水溶性食物繊維が食べた物の胃や腸管内での移動と吸収をゆっくりにしてくれるためです。これにより満腹感も長続きするので、ダイエットにも良いといえます。また便秘の改善も期待できますこれは不溶性食物繊維の作用で、便の形成や排便をスムーズにしてくれます。さらに白米には少ないフィテンは、デトックス効果があります。具体的には金属イオンと強く結合するため、有害金属による活性酸素の発生を抑制してくれます。活性酸素は細胞の酸化・老化の元凶ですから、このデトックス効果は健康と美容の強い見方です。

押麦、丸麦を白米と混ぜ、10%ほど水を多くし、少し長めに浸水すれば炊飯器で炊くことが出来ます。麦が多いほど粘り気の少ないごはんになり香りも強くなります。白米の1割程度からはじめるのがオススメです。

給食委員長のつぶやき

食に感謝して、いただきます。
ごちそう様でした。

