

栄養士のひとりごと



さくらも散って春が去り、初夏の訪れを何となく肌を感じる今日このごろですが、少しだけコーヒーフレイクをしてわたしのひとりごとにおつきあいください。



たったの1ヵ月間！何を食べたらこうなった？！

	開始前	1ヵ月後	増減
身長	168cm	168cm	
体重	84.3kg	95.3kg	+11kg
BMI	23.9	27.0	+3.1
体脂肪率	11%	18%	+7%
コレステロール	168mg/dl	233mg/dl	+65mg/dl

この表の数値をみて、どのように思われましたか？
たったの1ヵ月間で何をどう食べれば「健康そのもの」とドクターに太鼓判をおされたからだがこうなるのか不思議なことだと思われませんか？

みなさんは「スーパーサイズ・ミー」という映画をご覧になったことがあるでしょうか？モーガン・スパーロック氏の監督兼プロデューサー（兼被験者）で2004年にアメリカで公開されたドキュメンタリー映画です。肥満症に悩むティーンエイジャーが「ハンバーガーが原因だ」と訴訟を起したというニュースをきっかけに、こうなったのは自己管理の甘さかハンバーガーが原因かをつきとめようとしたのです。もちろん被験者は自分です。

この実験におけるルールは以下の4つで、1ヵ月間続けられました。

♡ 某大手ファーストフード店内にあるものしかオーダーしない

♡ スーパーサイズを勧められたら断らない

♡ すべてのメニューを一度はたべる

♡ 3食すべてを残さず食べる



結果は表の通りですが、その間「気分がめいる」「食べてもすぐ食べたくなる」「息苦しく、動悸もする」など体調不良やいらいら感を感じていたようでした。また、21日目には「命が危ない、すぐ止めなさい」とドクターストップもかかったということです。

まあ、この映画のような食生活をするのはあまりないと思いますが、やはり健康に食事はかせないものということでしょうか…



キーワードは「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

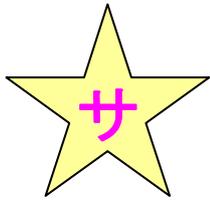
クランクアップ後、監督には婚約者(アレックス)が「モーガン解毒計画」と称し健康食を作ってくれたそうですが、元に戻るまでは2~3ヶ月かかったと聞いています。

さて、わたしたちにはアレックスがいないので自分で管理をしていかななくてはなりません。そこで今回は血液の流動性をよくする食品をグループ分けし覚えやすく並べたキーワードをご紹介します。組み合わせるといっそう効果的に働くそうですよ。



= お茶(温かいほうが吸収がよいといわれる)
緑茶→抗酸化力や殺菌力に優れている
血小板の凝集をおさえる
麦茶→血流改善効果がもっとも高い
ウーロン茶→抗酸化作用がある

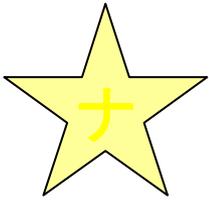




= **魚(野菜やねぎ類と組み合わせると効果的)**
青背魚→IPA(イコサペンタエン酸)を多く含む
イカ・たこ・貝類→タウリンが肝機能を高める
コレステロール値を下げる働きがある



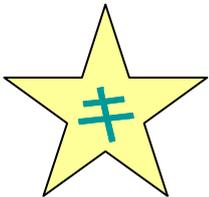
= **海藻**
アルギン酸→水溶性食物繊維が血流改善に役立つ
ヨウ素→新陳代謝を活発にする



= **納豆**
ナットウキナーゼ→血栓を予防する
イソフラボン→血液流動性をよくする働き



= **酢(酸味の元のクエン酸は血小板凝集を抑える働き)**
黒酢→即効性。赤血球の変形能力を高める
柑橘類→抗酸化作用のあるビタミンCを摂取できる



= **きのこ**
血流改善作用が認められている
免疫効果を高める働き



= **野菜**
食物繊維→血糖値や血圧の上昇をおさえる
抗酸化ビタミン→β-カロテンやビタミンCが
豊富なものが多い



= **ねぎ類(効果は香りの強さに比例するので繊維を
断つような切り方や生食がよい)**
香味成分→ツンとした刺激的な香味成分に血栓予防
や血流改善の働き
アリシン:ねぎ・にら・にんにく



江戸時代中期に京都で活躍した開運の権威者・水野南北は「食生活の違いが、その人の運命を変え、世界を変える」といったそうです。皆さんも「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」をキーワードに食生活をちょっと変えてみませんか？ そうしたら、今とは違った運命になるかもしれませんね……。それでは、また 

参考資料： 栄養と料理 2007年8月号 女子栄養大学出版部