



『間食を上手に摂ろう!!』

夏は暑さで疲れやすくなったり、食欲がなくなったりして規則正しい食事がなかなかできません。そこで間食で不足する栄養素を補うようにします。炭水化物を中心にたんぱく質、ビタミン類などを含む食品をとるようにしましょう。例えば、サンドイッチ、おにぎり、中華まんじゅう。それからカステラ・ヨーグルト・バナナなどがオススメです！

一方、ハンバーガー、ポテトチップス、カップめん、アイス、ドーナツなどは脂肪や砂糖を多く含むので食べすぎないように注意しましょう！

季節の台所

さつまいも

さつまいもを選ぶ時、毛穴のくぼみが浅く、太っているもののほうが美味しいようです。さつまいもにはビタミンC、食物繊維が多く含まれています。さつまいものビタミンCはでんぷん質に守られているため、熱にも強く壊れにくいのが特徴です。

また、食物繊維も豊富で、便秘に有効です。実と皮の間には『ヤロピン』という物質が含まれていて、これも便秘解消に良いですね。皮ごと食べるか、できるだけ皮を薄く剥くことをおすすめします。

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫に入れてはいけません。水も苦手なので、湿気の無いところで保存してください。



健康通信

今回のテーマは『サプリメント』についてです。

サプリメント = (イール)「補う」意味

みなさんは普段、サプリメントを飲んでますか？

サプリメントを飲んでいるから食事に気をつかわなくてもいいというわけではなく、食事をしっかり摂っているからサプリメントは不要ということでもありません。まずは食事とサプリメントの関係を理解しましょう。豊かさとは裏腹の、栄養摂取の貧しさという、現代人の食生活の危機が見えてくるはずですよ。

サプリメントとは現代の食の問題点である、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの特定の栄養素を補うために作られた栄養補助剤や栄養補助食品の総称です。サプリメントは、錠剤、液状など、いろいろなタイプがあり、薬と同じものと誤解されがちです。しかし、薬は治療を目的とした薬理作用を持つものですが、サプリメントは、食事では補給しきれない栄養を補うものという、決定的な違いがあります。

食事のように満腹感があったり、味や香り、食感を楽しむものではないという性質からも、食品と薬の間にあるものと考えるとよいでしょう。



サプリメントのメリットとデメリットを知っておこ

メリット1) 副作用がない

薬にくらべて副作用は、はるかに少ないので、より安心です。ただしパッケージに表示された用法用量は守りましょう。

メリット2) 携帯に便利

錠剤などのものが多いので、ふだんの外出から旅行、レジャーにも手軽に持って行くことができます。

メリット3) 食欲がなくても摂れる

病気などで食事が摂れないときや、カロリー制限をしているときでも、必要なだけビタミンやミネラルが補給できます。

メリット4) 飽きがこない

味が無いのが基本なので飽きることがなく、長期間継続して摂ることができます。



デメリット1)

咀嚼があまりない

粒状で、水といっしょに飲み込むのがふつうなので、かむことによって得られる満腹感や味を楽しむことができません。

デメリット2)

のどにひっかかる

種類によっては粒が大きく、子供や飲み込むのが苦手な人はひっかかってしまうことがあります。

デメリット3)

規定量が決まっている

極端にたくさん飲んだり、他の薬との飲み合わせで副作用がおきることがあります。服用量を守り、薬との併用は医師、薬剤師に相談しましょう。

注) サプリメントは適切に摂取すれば健康の維持増進に効果を発揮しますが、摂取法を誤ると健康を損なう恐れもあります。それぞれのライフスタイルや症状を把握し、自分にあったサプリメントを正しく活用してください。

編集後記

最近、白米に穀物 16 種類を配合した十六穀米を食べています。私たちの体に不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が補えます。クセもなく、しっとり、もっちりとした飽きのこない味です。薄力粉に混ぜ込んで、お菓子にも利用出来るようなので、試してみようと思います。(R)