



フード & 風土

～食はいのちの源～

VOL. 238

発行：食のコンサルタント ブーケ

平成30年5月1日発行

血糖値を知る

体重、体脂肪率、血圧については、日頃気にされている方が多いと思いますが、血糖値についてはいかがでしょうか？

血糖値とは血液中のブドウ糖の量のことをいいます。ここでいう「糖」はいわゆる「砂糖」ではありません。

血糖値 = 血液中に含まれるブドウ糖の量

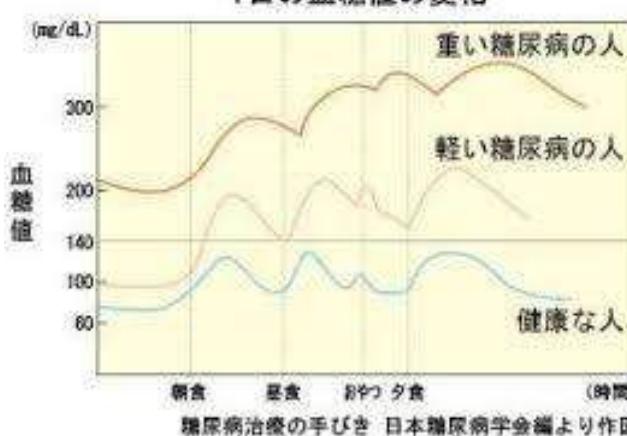
車がガソリンを燃料にして動くように、私たちの体は血液中のブドウ糖を燃料にして動いています。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物、イモ類やお菓子などの糖分に含まれています。食事からとったブドウ糖が血液中に溶け込んで全身に運ばれます。

全身の細胞たちは常に活動し、ブドウ糖を必要としているので、血糖値は高過ぎても低すぎてもよくない。私たちの体には血液中のブドウ糖の量、すなわち血糖値を一定に保つ仕組みが備わっています。



血糖値は食事をすると上がり、1～2時間でピークに下がっていきます。そのひみつはインスリンというホルモンにあります。血糖値が上がると同時にインスリンが分泌され、血糖を全身の細胞へと運んだり、中性脂肪として蓄えってくれます。こうして、食事で増えた血液中の血糖が減っていきます。時間の経過とともに、血液中の血糖が使われ、体内に血糖が不足してくると、今度はインスリンの働きによって体に蓄えていたブドウ糖を血液中に放ちます。こうして、血糖値が上がっていき、血糖値が下がり過ぎるのを防ぎます。

1日の血糖値の変化



このように、血糖というのは、食事によって体内に取り込まれ、インスリンの絶妙な働きによってコントロールされています。

何らかの原因で、インスリンの働きが悪くなったり、体がインスリンに反応しなくなになると、血糖の濃度が保てなくなり、血糖値のコントロールができなくなります。そして、血液中に血糖が多くなり過ぎるのが「高血糖」、血液中の血糖が少なくなり過ぎるのが「低血糖」です。

「食後高血糖」にご注意！

糖質を摂ると血糖値が上がる、これは健康な人でも起こる生理現象です。ただ、健康な人であれば血糖値が 140mg/dl 以上に上がり過ぎることなく、食後 2~3 時間もすれば食前の血糖値 110mg/dl 以下まで戻ります。

「食後高血糖」とはどのような状態をいうのでしょうか。

糖尿病とは診断されない「食後高血糖」の最大の特徴は、食事後、本来はそれほど上昇しないはずの血糖値が、急上昇するということと、数時間後には元に戻ることです。

「食後高血糖」の状態では、インスリンの分泌量が減っていたり、分泌のタイミングが遅いなど、糖を代謝する力が衰えています。

「食後高血糖」に注意を払わなければならぬのはこのまま放っておくと糖尿病にかかるリスクが高いというだけでなく、他にも理由があります。それは、食後の急激な高血糖は血管壁にダメージを与える原因となり、動脈硬化を進行させてしまうということ。そのため、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気のリスクも上がってしまうのです。また、その他にも高齢者の認知症や、がんの発症リスクも高めるとされています。

最近の調査で、空腹時血糖値が全く正常な人の中にも、「食後高血糖」を起こしている人が多く存在することがわかつてきました。空腹状態で血糖値を調べる通常の健康診断ではなかなか見つけられないので、知らぬ間に体内で食後高血糖が繰り返され、大事な血管を痛めつけたり、脳や体の細胞にダメージを与えたりしているかもしれないのです。

▼誰もがリスクを抱える

糖尿病をはじめ血糖値の異常といえば、「肥満」「中高年」「運動不足」の人の病気というイメージがありますが、食後高血糖は若くてやせている人でも起こす可能性があります。「過度なダイエットによる筋肉の減少」「睡眠不足」「朝食を抜くなど食事の間隔が長い」といった生活習慣が原因になりうるのでです。

▼予防・解消するポイント

①食べ順 (野菜) → (肉・魚) → (ごはん・パン)

野菜を先に食べると、野菜に含まれている食物繊維が糖質の吸収をゆるやかにして食後血糖値の急激な上昇を抑えます。

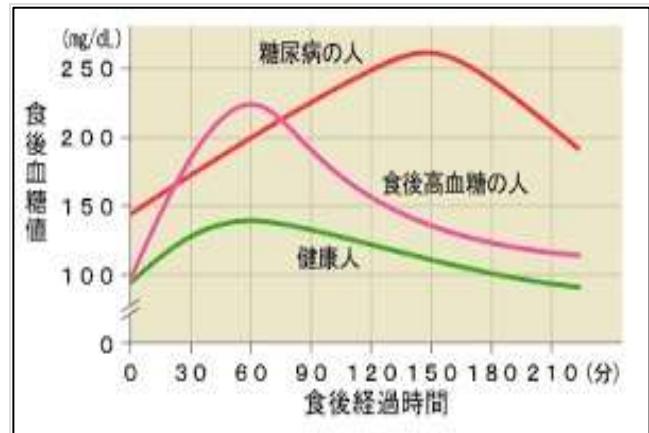
②食事を抜かない

何も食べない時間が続くと、その後に食事をとった後に血糖値が急上昇しやすくなりまます。1日3食規則正しく食べるのに加え、時間をかけて食べることも効果的です。

③食べたら動く

食後1時間くらいが高血糖のピークになります。その前の時間帯(食後30~60分)に、散歩する、家事をするなど日常的なこまめな動作が、血糖値を低下させます。

血糖値は、体の健康状態を教えてくれる大事な数値です。体重や血圧だけでなく、血糖値にも意識を向け、血糖値が急激に上がらない食生活、生活習慣を心がけたいものです。





鶏ダシの旨味！手作りラーメンはいかが？

老若男女問わず愛されている国民食のラーメン。私もその美味しさに魅了されている1人で、最近の趣味はラーメン屋巡りです！県内各地のお店を訪ねては、個性豊かな味を楽しんでいます。最近ふと「こんなに好きなのだから、自分でラーメンのスープを手作りしてみたい・・！」と思いました。そこで実際に作ってみると、目から鱗！の美味しさだったのです。鶏ダシの旨味がシンプルに堪能できる手作りの一杯。今回はそんなラーメンの作り方を皆様にお伝えします！

●自家製スープの作り方

鶏胸肉を使ったお手軽タイプ、鶏ガラを使った本格タイプの2種類を紹介！

★お手軽タイプ 鶏胸肉を使うので、とても簡単に楽しめます♪

＜材料＞2人分

- 鶏胸肉 1枚 (300g)
- A [• 水 1000cc
- ネギの青い部分 2本分
- 生姜 1片

＜手順＞

- ①鍋にAを入れて煮立て、鶏胸肉を入れる。再び煮立ったら弱火にして5分茹でる。裏返して3分茹でる。火を止め蓋をしてそのまま30分置く。
- ②スープをざるでこす。
- ③②のスープ800ccにBを加えて煮立て、めんつゆを作る。
- ④麺を茹でる。
- ⑤丼に③を注ぐ。麺を入れ好みの具を盛って完成！

★本格タイプ 鶏ガラはお肉屋さんに事前に伝えておけば、入手できますよ！

＜材料＞2人分

- 鶏ガラ 1羽分
- 水 1000cc
- ネギの青い部分 2本分
- 生姜 1片

＜手順＞

- ①鍋にお湯を沸かし鶏ガラを3分茹でる。冷水にとって残った血合いや脂肪を除く
- ②手で細かく碎く
- ③圧力鍋に水と鶏ガラ、ネギ、生姜を入れ沸騰させる。アクを取り除く。
- ④蓋をし、弱火で20分加圧する。
- ⑤スープをざるでこして煮立てる。
- ⑥お手軽タイプと同じようにラーメンを作る。

お手軽タイプでも十分に美味しいダシが出ます。残った肉はスライスし、野菜と一緒にパンバンジー風にして頂くと一石二鳥ですよ！本格タイプは更に奥深いダシを堪能できるので、より味にこだわりたい方にオススメ。最後の一滴まで飲み干したくなる、そんなラーメンです。自分で一から手作りしたスープは、嬉しい気持ちになりお腹も心も満たしてくれますよ♪ぜひ皆様も作ってみてはいかがでしょうか？

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

料理教室 ◆ヘルシークッキング◆

アピアクッキングスタジオ（富山市稻荷元町）では、管理栄養士による料理教室「ヘルシークッキング」を開講しています。

健康づくりは、毎日の食事から♪ おいしく、ヘルシーなお料理で、豊かな食卓をつくっていきましょう。野菜料理、魚料理のレパートリーがひろがりますよ♡

●開講日：第2木曜日 11：00～13：30

第2木曜日 18：30～21：00

第2日曜日 15：30～18：00

●月 謝：2,700円（月1回）

●定 員：8名（少人数制です）

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。 ⇒ TEL076-431-3321

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円

*生命のハーモニー弁当（魚） 800円

*おにぎり弁当 500円

*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その186♪

＜材料＞ 2～3人分

新たまねぎ 中 1/2 個（約100g）

かいわれ大根 1/4 パック

A 醤油 小さじ1
みりん 小さじ2/3
かつお節 少々

★新玉ねぎのおかか和え★

＜作り方＞

① 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす

② かいわれ大根は 1/2 の長さに切る

③ 水気をきった①、②を合わせたAで和える

④ 最後にかつお節で和えて、完成♪

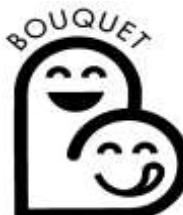
秋目

＜栄養士秋目のゆったりコラム＞

暖かく、過ごしやすい日が続きますね。そこで気を付けたいのが“食中毒”です。厚生労働省の食中毒発生状況（H.28）によると、死者数の約1/3が家庭で発生した食中毒によるものです。特に予防の為に気を付けたい事は、包丁・まな板の扱い方です。包丁を使ったら、洗剤で2度洗いしましょう。また、肉・魚と生野菜は違う包丁・まな板を用意する事もおすすめです。最後に熱湯か塩素漂白剤で消毒をすると効果的ですよ^ ^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL.<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日