

栄養だより

平成25年 7月 NO.218

日差しの強い季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

● 今回のテーマは

嗜好的に偏りのない食事が望ましい②です

◎積極的に取りたい食物繊維◎

食物繊維には、食後の高血糖を抑え、コレステロールを低下させる働きが期待できます。また、満腹感を得やすくし食べすぎを防ぎ、腸の蠕動運動を促進してスムーズな排便を促します。1日に1000kcalあたり10g以上の摂取を目指しましょう。具体的には野菜や海藻、茸などのおかずを毎食、小鉢2個程度必要です。

◎動脈硬化の予防には脂肪の種類も重要◎

肉類や乳製品などに多く含まれる**飽和脂肪酸**は取り過ぎると動脈硬化を促進します。一方、植物油や魚に含まれる**不飽和脂肪酸**は動脈硬化を予防します。特にオリーブ油や紅花油に多く含まれる**一価不飽和脂肪酸**はLDLコレステロールを減らし、魚油に多いDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの**多価不飽和脂肪酸**は中性脂肪を低下させます、

◎GI(グリセミックインデックス)◎

同じエネルギーを有する食品でも炭水化物の構成などによって血糖の上昇度が異なるという報告があり、それを**GI**といいます。GI値の低い食品は血糖の上昇を抑制する効果があるといわれますが、日本では長時間の研究成績はまだありません。

