

医療最前線

バランスよい食事とビタミンを



藤澤真弓 管理栄養士

■肥満とカロリーと血糖値  
同じようなものを食べていても、やせている人・やせていない人・太りにくい人・太りやすい人がいます。摂取カロリーだけが肥満の原因とは言えないでしょう。

ダイエットの観点から栄養素を見ると、肥満となる要因の一つに、カロリーの量と急激な血糖値の上昇があげられます。血糖値も関係あるの？と思われるかもしれませんが、血糖値が急激に高くなると、血糖値を下げるインスリンというホル

急激な血糖値の上昇は肥満に関係があるというわけでは、糖質は、血糖値を上昇させる栄養素として代表的ですが、摂りすぎた糖質は体内で脂肪に変えて蓄積する特徴があり、過剰な摂取はカロリーのにも血糖値から見て肥満になりやすいです。

一方、タンパク質は食べたタンパク質の50%が血糖値に変わりますが、緩やかに血糖値を上げていくので影響は少なめです。だいたい3時間後に血糖値の高いピークが来ると言われています。同様

に、脂質は10%が血糖値に変わりますが、割合が少なく血糖値への影響は少なそうです。ここまで聞いておくと、まるで糖質は悪者のように思えてくるかもしれませんが、糖質は悪者というだけで、適切な量は必要です。糖質は砂糖を代表とする炭水化物の中の食物繊維を除いた栄養素です。砂糖以外にも果物・芋類・穀類(米、パン、麺類など)も糖質を多く含むです。

最近では、食べる順番として野菜などを先に食べ糖質は最後ということが言われていますが、血糖値を緩やかに上げるとい意味では、グリセミック・インデックス(GI値)が最も重要だと考えられています。

グリセミック・インデックス(GI値)は血糖値上昇による肥満のリスクをお話ししましたが、緩やかに血糖値を上げ急激なイン

スリン増加を防止する食事方法としてグリセミック・インデックス(食材ごとの血糖値の上昇の度合いを表した数値【図1】)を利用する方法があります。グリセミック・インデックスの低い(低GI)食材は、血糖値の上昇が緩やかになるように抑えられ、その分インスリンの分泌を抑えることができます。白米より胚芽米・玄米・麦など、白いパンよりライ麦パンなどがそれにあたります。

最近では、食べる順番として野菜などを先に食べ糖質は最後ということが言われていますが、血糖値を緩やかに上げるとい意味では、グリセミック・インデックス(GI値)が最も重要だと考えられています。

■栄養素の吸収を助けるビタミン・消化酵素  
せっかく食事を食べても、体に吸収されないとはいずれ排出され、結局は低栄養となってしまいます。ビタミン類は3大栄養素の吸収を助ける働きもします。ビタミンはA、B1、B2、ナイアシン(B3)、パントテン酸(B5)、B6、葉酸(B9)、B12、C、D、E、K、ビオチンと13種類があげられます。それぞれ代謝(栄養素として体に吸収すること)や体の機能を整える大事な役割を持っています。以下に、3大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)の代謝に必要なビタミン類を説明します。

糖質を代謝するビタミンは、ビタミンB1です。豚肉、ウナギ、大豆、ほうれん草などに多く含まれています。余談ですが、ビタミンB1を含まない食事は糖質が適切に吸収されず、乳酸溜まり疲労感やイライラ感が残り、脚氣、ウエルニクケ脳症など中枢神経の病気の原因になってしまいます。

また、口から入った糖質には、まず唾液の中のアミラーゼという糖質の消化を助ける消化酵素が働きます。よく噛んで食べることは、食物を細かく砕くことで胃腸の働きを助けると共に、糖質代謝という意味でも消化を助けています。

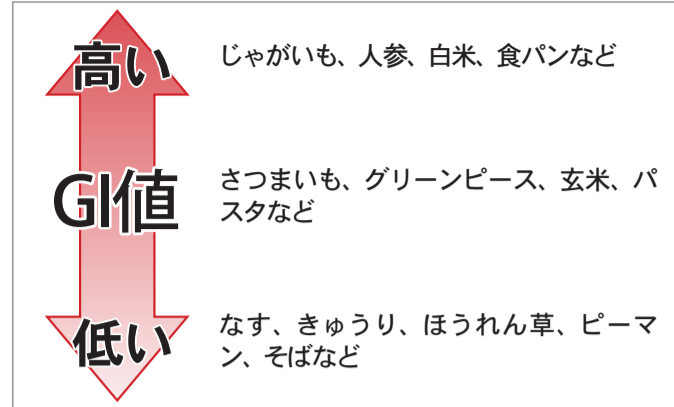
次に、脂質を代謝するビタミンとしてビタミンB2があげられます。食材では、レバー、ウナギ、納豆、海苔、魚卵、スキムミルク、アーモンド、わらび、チーズなどに含まれています。一般にビタミンは野菜に多く含まれているイメージがあると思いますが、このビタミンB2のように、野菜以外にもビタミンは多く含まれています。ただ、動物性食品はたくさん摂ると動脈硬化など別の疾患を引き起こす可能性があるので、過剰摂取には気を付けないといけません。

また、脂肪分解酵素としてリパーゼという胃液や膵液に含まれて小腸で働く消化酵素があります。野菜にはリパーゼが多く含まれており、食事の前にリパーゼを含む野菜を食べる先に小腸に送っておくと脂肪の消化に効果があります。

最後に、タンパク質を代謝するビタミンとしてビタミンB6があげられます。食材ではレバー、マグロ、カツオ、サンマ、鶏ささみ、大豆、バナナなどに含まれています。また、タンパク質を分解する消化酵素はプロテアーゼですが、代表的な食材としてパインナップルにプロテアーゼが含まれます。

以上のように、摂取した栄養を適切に体で利用するためには、ビタミン類や消化酵素なども必要とされます。ところがダイエット中はカロリーを減らすことに必死になって、本来必要な栄養素も減らされてしまいがちです。理想の体重となつたが栄養失調になつていたということにならないように、3大栄養素のバランスとビタミン類の摂取をおろそかにしないようにしましょう。

【図1】グリセミック・インデックス (GI値)



【図2】一汁三菜



■グリセミック・インデックス(GI値)  
血糖値上昇による肥満のリスクをお話ししましたが、緩やかに血糖値を上げ急激なイン

デックス(GI値)が最も重要だと考えられています。

最近では、食べる順番として野菜などを先に食べ糖質は最後ということが言われていますが、血糖値を緩やかに上げるとい意味では、グリセミック・インデックス(GI値)が最も重要だと考えられています。

■栄養素の吸収を助けるビタミン・消化酵素  
せっかく食事を食べても、体に吸収されないとはいずれ排出され、結局は低栄養となってしまいます。ビタミン類は3大栄養素の吸収を助ける働きもします。ビタミンはA、B1、B2、ナイアシン(B3)、パントテン酸(B5)、B6、葉酸(B9)、B12、C、D、E、K、ビオチンと13種類があげられます。それぞれ代謝(栄養素として体に吸収すること)や体の機能を整える大事な役割を持っています。以下に、3大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)の代謝に必要なビタミン類を説明します。

糖質を代謝するビタミンは、ビタミンB1です。豚肉、ウナギ、大豆、ほうれん草などに多く含まれています。余談ですが、ビタミンB1を含まない食事は糖質が適切に吸収されず、乳酸溜まり疲労感やイライラ感が残り、脚氣、ウエルニクケ脳症など中枢神経の病気の原因になってしまいます。

また、口から入った糖質には、まず唾液の中のアミラーゼという糖質の消化を助ける消化酵素が働きます。よく噛んで食べることは、食物を細かく砕くことで胃腸の働きを助けると共に、糖質代謝という意味でも消化を助けています。

次に、脂質を代謝するビタミンとしてビタミンB2があげられます。食材では、レバー、ウナギ、納豆、海苔、魚卵、スキムミルク、アーモンド、わらび、チーズなどに含まれています。一般にビタミンは野菜に多く含まれているイメージがあると思いますが、このビタミンB2のように、野菜以外にもビタミンは多く含まれています。ただ、動物性食品はたくさん摂ると動脈硬化など別の疾患を引き起こす可能性があるので、過剰摂取には気を付けないといけません。

また、脂肪分解酵素としてリパーゼという胃液や膵液に含まれて小腸で働く消化酵素があります。野菜にはリパーゼが多く含まれており、食事の前にリパーゼを含む野菜を食べる先に小腸に送っておくと脂肪の消化に効果があります。

最後に、タンパク質を代謝するビタミンとしてビタミンB6があげられます。食材ではレバー、マグロ、カツオ、サンマ、鶏ささみ、大豆、バナナなどに含まれています。また、タンパク質を分解する消化酵素はプロテアーゼですが、代表的な食材としてパインナップルにプロテアーゼが含まれます。

以上のように、摂取した栄養を適切に体で利用するためには、ビタミン類や消化酵素なども必要とされます。ところがダイエット中はカロリーを減らすことに必死になって、本来必要な栄養素も減らされてしまいがちです。理想の体重となつたが栄養失調になつていたということにならないように、3大栄養素のバランスとビタミン類の摂取をおろそかにしないようにしましょう。

■バランス食は「一汁三菜」で  
「バランス良く食べましょう」とはよく言われるセリフだと思われそうですが、そのバランスがよく分からないと言われる方が多いです。厚生労働省の摂取基準では、タンパク質…糖質・脂質は13/20・50/65・20/30の割合で摂るとバランスが良い食事となります。この割合を示されてもかえって分かりにくいかもしれません。昔からの食事(図2)を摂るとこのバランスになると思えます。どうぞご参考になさって、これからの健康的な食生活にお役立て下さい。

(梶川病院(広島市西区天満町) 藤澤真弓 管理栄養士)