



ごはん食で動脈硬化を予防する

人の細胞は体内に60兆もあるとされ、そのすべてに酸素や栄養素を送り届けているのが血管を流れる血液です。ですから血液は常にサラサラで、また血管も丈夫でなくてはなりません。ところが中高年になると、動脈硬化が発症しがちです。動脈硬化とはコレステロールなどが血管壁に付着することで動脈が細く、また硬くなる症状を言います。動脈硬化が怖いのは、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中などを引き起こす要因となるからです。そこまで至らないまでも、細くなった血管を血液は流れることで血管に対する圧力が増し、高血圧を発症させます。動脈硬化を示すのが高血圧です。動脈硬化になると元の健康な血管に戻すことは不可能で、治療によって血液の流れを良くするぐらいです。それだけに日頃から動脈硬化にならないように、仮になっても進行しないように気を付けることが重要です。肥満であったり、あるいは脂肪分の多い肉類や乳脂肪類、また元々コレステロールを多く含む卵黄類などを摂り過ぎると、どうしてもコレステロールが高くなります。ただし、コレステロールはすべて悪玉とは限らず、善玉もあります。動脈硬化を引き起こすのは悪玉の方で、LDL(低比重リポタンパク質)と呼ばれ、肝臓からコレステロールを体の組織に運び、これが血管壁にたまることで動脈硬化を発症させます。では、動脈硬化を防ぐにはどのような食事をすれば良いのでしょうか？それにはごはん食が適しています。男女7,000人を対象にした厚生労働省による調査結果にも示されています。1日にごはんを1回食べている人、2回食べている人、3回食べている人のそれぞれのコレステロール値を測定したところ、女性の場合、コレステロール値は日に1回、2回、3回の人順に低くなり、コレステロールの平均値に至っては、日に3回食べている人は日に1回しか食べてない人より10mg/dlも低いことが判明したのです。男性は女性ほどではありませんが、それでももっとも低かったのは1日3回食べている人でした。ごはん食は、脂肪分やコレステロールの少ない魚介類や野菜類などをおかずにして摂ることが出来るので、コレステロールを高くしないために非常に適しています。中高年を過ぎると例外なくどの人にも起こります。しかし、進行するかどうかは毎日の食事の内容にかかっています。おいしいだけではなく健康にも良いごはん食で動脈硬化もまた防げるのですから、是非、食生活の中心に据えて戴きたいと思えます。

「ごはんをまいにち食べて健康になる」大森正司著より



もち麦のココがスゴイ!!③ 血糖値の上昇を抑制

《糖尿病予防に効果的!》

糖質の高いメニューばかり食べて、食後の血糖値が長時間高いままだと、血糖値を下げる役割を持つインスリンの働きが悪くなり、血糖値が下がにくくなるので糖尿病につながります。β-グルカンの粘り気は、食後にデンプンを包み込む働きをします。こうすると消化酵素がブロックされるため、消化吸収のスピードがゆっくりとなり、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また、インスリンの過剰な分泌もなくなるので余分なブドウ糖を脂肪細胞に貯め込まず、体に脂肪がつくのを防いで太りにくくなります。主食に使われる穀物である、白米、小麦よりもGIが低いもち麦を食事に取り入れて食のルーティンにすれば、食後の血糖値の上昇がゆるやかになり、糖尿病や肥満が予防できるのです。

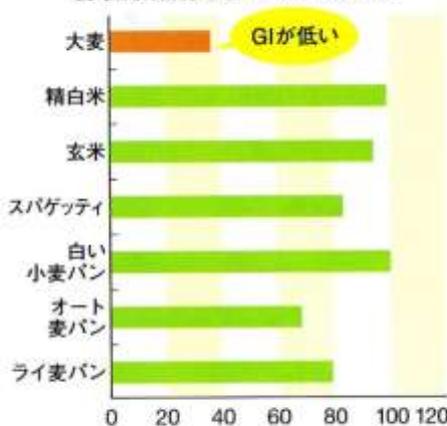


255円

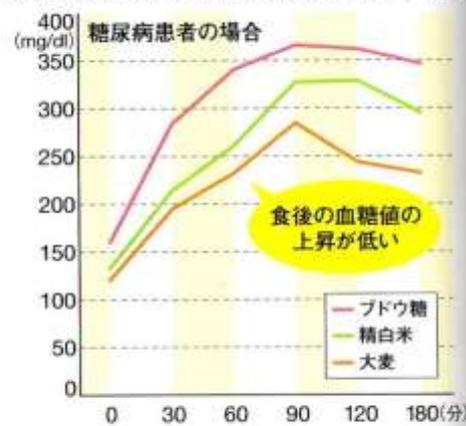


394円

各種穀類食品のGIの比較



大麦、精白米、ブドウ糖の食後血糖値の変化



参考: [American Journal of Clinical Nutrition, 76巻, 5-56] (2002) 参考: [総合保健体育科学, 13巻, 75-78] (1990)
 ※ GI = 測定食品の血糖値面積 / 精白小麦パンの血糖値面積 × 100

2月のイベント (たまぼカード・お米工房こめっと)

お米工房こめっとでは **毎週土曜日はポイント2倍進呈中**

☆2月イベント実施中 (詳細はホームページ、折込チラシにてお知らせします)



今後の予定イベント

○たまぼスタイル 2月1日(金)～ たまクーポン持参でポイント3倍進呈