

食生活

第9回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

肉類は動物性タンパク質を摂取する上で大切な食材。でも取り過ぎると、肥満や脂質異常症のリスクが増す。例えば昼食に肉を食べたら、夕食のタンパク質源は魚、豆腐などとし、肉料理が続かないように心掛けたい。

野菜摂取は
鍋が効果的

野菜は店頭で販売されるカップサラダだけではない。お薦めはたくさん野菜を摂取でき、カロリーを気にすることのない「鍋料理」。肉、魚もバランス良く取ることができる。

特に鍋では白菜、水菜、ねぎ、ほうれん草、春菊などの葉物野菜をお薦めしたい。えのき、しめじなどキノコ類も重要となる。これらは食物繊維を豊富に含み、低カロリーで内臓脂肪を減らすにはピッタリと言える。

食物繊維はコレステロールの吸収を抑制したり、血糖値の上昇を防いだりする。便通を良くし代謝を助ける動きも期待できる。ビタミン類が豊富で栄養的にも優れる。

肉選び、ここがポイント

牛肉や豚肉は、部位によって脂肪の含有量が大きく異なる。ばら肉、ロースなどの脂身の部位は高カロリーだが、脂質の少ない「赤身」ならタンパク質が多い。体脂肪の燃焼効果を助けるカルニチンも含んでおり、中年の方にはお薦め。和牛と輸入牛では同じ部位でも、和牛の方が脂質が多く高カロリーという点とも覚えておきたい。

鶏肉はカルニチンの含有量が少ない反面、低カロリーで高タンパク質なのが特徴。ささみ・胸・もも肉の順に脂肪は多くなるが、脂肪の付いた皮を除けば、かなりのカロリーダウンが見込める。

またキムチ鍋についてもある。前立腺がんの抑制作用につながったとの報告もある。

またキムチ鍋については、辛さのもととなるカプサイシンは代謝を活発化させる働きも。体脂肪の燃焼を促すため、肥満予防に効果的と言える。

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は
☎03
(5604)9547
<https://health-ma.jp/>