

GOOD CONDITION for 2020



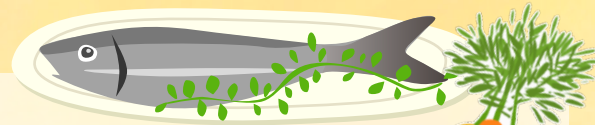
Enjoy Eating

for STRONGER IMMUNITY!



ご自宅にいた時間が長くなると、運動不足のためどうしても食事に気を遣わなくてはと思ってしまいます。でも、今こそ食べたいものを思いきり食べることが、ご自身の幸福感に繋がるかもしれません。今月は食事の基礎知識を再発見する丸の内流、食事改革特集です。3つのステップを踏むことで、ご自身の体調管理に取り組みながら、日々の食事を最大限楽しみましょう!!

STEP1 3大栄養素を正しく理解する



私たちが普段口にしている食べ物には、いろいろな栄養素が含まれていますが、そのうち『タンパク質』『糖質』『脂質』の3つは3大栄養素と呼ばれ、私たち人間の生命維持や身体活動などに欠かせないエネルギー源となっています。昨今の悪いイメージばかりが取り上げられる糖質・脂質の本当の役割とは? 今一度、この3大栄養素の大切さと役割を見つめ直しましょう!

Protein

筋肉や骨、皮膚などをつくる原料

タンパク質

筋肉や骨、皮膚、臓器、毛髪、血液、酵素、ホルモンなどをつくる原料となるのがタンパク質で、約20種類のアミノ酸が結合してできています。アミノ酸とは、エネルギー産生栄養素のひとつであるタンパク質を構成する、20種類の有機化合物のこと。ひとつでも欠けるとタンパク質を合成することができません。人体を構成する要素としては60%を占める水に次いで多く、残り約40%のうちのおよそ半分を占めています。20種類のアミノ酸のうち、人や動物が体内で作ることのできない9種類を必須アミノ酸、体内で糖質や脂質から作り出すことのできる11種類を非必須アミノ酸と呼んでいます。

SOURCE OF MUSCLE



主な働き

- 筋肉、骨、血、ホルモンなどを構成する成分
- 生命維持 ■ 体内代謝
- 神経伝達物質を生成
- 抵抗力アップ

不足した場合

- 脳の働きが鈍る
- 体力、スタミナの低下
- 貧血 ■ 肌荒れ ■ 抜け毛
- 病気に対する抵抗力低下

必須アミノ酸は、イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリン、ヒスチジン、非必須アミノ酸はチロシン、システイン、アスパラギン酸、アスパラギン、セリン、グルタミン酸、グルタミン、プロリン、グリシン、アラニン、アルギニンとなります。必須アミノ酸はタンパク質として食事から摂らなければなりませんが、通常の食事をしていれば不足することはありません。

必須アミノ酸

イソロイシン

成長を促すほか、神経の働きを補助するなどの作用がある

メチオニン

体内で、ヒスタミンの血中濃度の低下に働く

リジン

人間の体の組織を修復するとともに、ブドウ糖の代謝を促進したり、肝機能を高めるなどの働きを持つ

ロイシン

肝臓の機能を高める働きがある

バリン

体の成長に関与している

フェニルアラニン

脳に刺激を与える神経伝達物質のドーパミンやノルアドレナリンを生成する

トリプトファン

鎮痛や催眠、精神安定などの作用を持つ神経伝達物質・セロトニンをつくる原料となる

スレオニン

成長の促進に加え、脂肪肝の防止に働く

ヒスチジン

体の成長や、神経機能の補助などに関与している

この機会におぼえてみませんか?



Carbohydrate

脳や筋肉が動くエネルギー

糖質

糖質は、炭水化物を構成する成分で、ご飯やパンなどの主成分であるでんぷんや、甘味料として利用される砂糖(ショ糖)、果物に含まれる果糖などがあります。

体内に取り入れられた糖質は、消化管で消化・分解されたあと、ブドウ糖に変化し、腸から吸収されて肝臓に送られます。そして、血液を通じて体内の各組織に運ばれ、やがて二酸化炭素と水に分解されます。その過程で、糖質は1g当たり4kcalのエネルギーを供給、脳や筋肉が動くための重要なエネルギー源としての役割を果たしているのです。体内で過剰になったブドウ糖は、グリコーゲンとして肝臓や筋肉で蓄えられ、必要に応じてグリコーゲンから再びブドウ糖に変化して血液中に放出され、エネルギー源として利用されます。ただし、グリコーゲンを蓄えることができる量には限界があります。そのため、蓄えられなかった余分なブドウ糖は脂肪組織に運ばれて脂肪に変化し、体脂肪として蓄積されます。したがって、糖質の過剰な摂取は肥満につながります。逆に、糖質が不足すると、血液中のブドウ糖の濃度が低くなるため、全身がエネルギー不足となって疲労を感じやすくなります。

主な働き

- 速効性の高いエネルギー源
- 脳や神経系に対する唯一の栄養源
- 疲労の回復
- 筋肉の運動並びに体温を維持

不足した場合

- エネルギー不足による疲労感
- 集中力、学習能力の減退
- 不眠
- イライラ・不安

果糖

甘味が強く、最も水に溶けやすい糖分です。名前の通り果物に含まれる糖で、血糖値の上昇はゆるやかと言われていますが、過剰摂取に注意。

オリゴ糖

腸内の有用菌であるビフィズス菌を増殖させて腸の調子を整えるほか、ビタミンの合成や免疫機能アップといった働きがあります。

現在、オリゴ糖を含んだ食品が数多く市販されていますが、それらの商品に使われているオリゴ糖には、下記のようなものがあります。

大豆オリゴ糖

大豆タンパク質を利用したあとの残りカスからつくられるもので、大豆に含まれる各種のオリゴ糖の総称として、こう呼んでいます。消化酵素で分解されにくいことから、エネルギーはショ糖の約半分。酸や熱にも強く、少量でビフィズス菌を増やすことができます。

イソマルトオリゴ糖

ハチミツや味噌、醤油等に含まれるオリゴ糖の一種。酵母によって発酵しないことから、非発酵性糖とも呼ばれています。ビフィズス菌の増殖だけでなく、食品にコクや旨み、甘味を与えたり、食品の保存性を高めたりする働きがあります。

ガラクトオリゴ糖

乳糖をアルカリで処理してつくられたもの。ビフィズス菌の増殖、便秘並びに下痢の改善、たんぱく質の消化・吸収を助けるといった働きがあります。

フラクトオリゴ糖

ビフィズス菌の増殖を促すほか、便秘を改善する作用も持っています。消化酵素で分解されにくいことから、低カロリーな甘味料として利用される一方、虫歯になりにくい甘味料としても用いられます。

Fat

身体に好影響の側面を再発見する

脂質

脂 質からは、1g当たり9kcalと、三大栄養素の中でも最も高いエネルギーを得ることができます。脂質は、摂り過ぎると肥満などの原因になりますが、その一方で、エネルギー源になるばかりでなく、ステロイドホルモンの原料や細胞膜の構成成分になったり、脂溶性ビタミンの吸収を促すなど、重要な役割を担っているため、私たちの体にとっては欠かせない栄養素の1つです。脂質、つまり脂肪は、主な構成成分である脂肪酸の化学構造の違いから「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに大別されます。また、不飽和脂肪酸は「単価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分類することができ、さらに多価不飽和脂肪酸は、「n-6系脂肪酸」(リノール酸など)と「n-3系脂肪酸」(α-リノレン酸など)に分けられます。

主な働き

- 脂溶性ビタミンの吸収を促す
- ステロイドホルモンを生成
- 細胞膜を生成
- 必須脂肪酸(体内で合成できない脂肪酸)を供給

不足した場合

- 成長が遅れる
- 皮膚障害(湿疹)
- 血管がもろくなる
- 皮膚のかさつき
- 脂溶性ビタミンの吸収率低下

飽和脂肪酸

人間の体内で合成することができる脂肪酸で、バターやラード(豚脂)、肉の脂身など動物性脂肪に多く含まれています。凝固温度が高いため、脂肪の多い肉を食べてから数時間経つと、脂肪分が固まって血液の粘度が高くなります。したがって、飽和脂肪酸を摂り過ぎると、血液中にコレステロールや中性脂肪が増えて血液の流れが悪くなり、血液を通じて細胞などに運ばれる栄養素や酸素が充分に行き渡らなくなってしまいます。飽和脂肪酸、つまり動物性の脂肪は過剰に摂取しないことが重要です。

単価不飽和脂肪酸

一般にオレイン酸と呼ばれる成分からできていて、ヘット(牛脂)やラード(豚脂)などの動物性の脂肪にも含まれていますが、含有量ではオリーブ油などの植物性油脂の方が上回っています。オレイン酸は、酸化されにくいことから、発ガンの元とされる過酸化脂質を体内でつくりにくいという特徴があります。加えて、血管内に増え過ぎると動脈硬化の原因になるとされる悪玉コレステロールを減らすという働きもあり、私たちの体に、とても優しい脂肪といえますが、高カロリーなので、やはり摂り過ぎには注意しなければなりません。主な成分はリノール酸で、人間の体内では合成することができず、食品から摂取しなければならないため、必須脂肪酸と呼ばれています。

多価不飽和脂肪酸の分類

n-6系脂肪酸

サラダ油などの植物性油脂に多く含まれていて、血中のコレステロール値を低下させる作用がありますが、摂り過ぎると、血管壁などに蓄積したコレステロールを回収する働きがある善玉コレステロールまでも減らしてしまいます。また、リノール酸から合成されるアラキドン酸には、アレルギー症状を強める作用があることから、過剰な摂取に注意する必要があります。

n-3系脂肪酸

α-リノレン酸を主な成分とする必須脂肪酸。しそ油やえごま油などの植物性油脂に加え、動物性の脂肪である魚の油にも多く含まれています。体内に入ると、血液をサラサラにしたり虚血性心疾患や高血圧、動脈硬化などの予防や脳や神経組織の発育に関与し、アレルギー症状の改善などの機能を持ったEPAやDHAに代謝されます。同じ多価不飽和脂肪酸であっても、n-6系より、n-3系脂肪酸の方をできるだけ多く摂取することが求められています。ただし、ほかの脂肪酸と同様、カロリーが高いので、摂り過ぎには注意が必要です。

STEP2 食欲のメカニズムを正しく理解する

食 欲とは何かを食べたいという欲求ですが、これは視床下部の外側にある摂食中枢によるものです。これに対し、満腹中枢が刺激されると満腹感を感じます。この2つの中枢を刺激するのは、胃や腸にあり内容物の有無や消化管の運動などに反応する機械受容体、それからブドウ糖やケトン体などの代謝物質、インスリン、グルカゴンなどの各種ホルモン、コレシストキニン、ガストリン放出ペプチドなどの脳・腸管ペプチド、それにセロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質などいろいろな物質に反応するさまざまな化学受容体があります。

例 えば脳内のブドウ糖濃度が低下して低血糖になったり、腸管内が空になると食欲が出てきます。反対にブドウ糖濃度が上昇したり、腸管内にものが貯まったりすると食欲は抑えられます。またケトン体、インスリン、ドーパミンなどは食欲を亢進させ、グルカゴン、コレシストキニン、ヒスタミン、セロトニン、各種炎症性サイトカインなどは食欲を抑えます。ストレスがかかると食事量が増えるのはドーパミンの分泌過剰やセロトニンの分泌抑制によるものと考えられ、感染症や炎症の際の食欲低下は、ヒスタミンや各種サイトカイン(TNF、IL-1、IL-6など)の分泌のためと思われます。

結 論、食欲は自身の脳と向き合うことと言えます。「お腹が空いた」→「欲求のまま食べる」のではなく、「今、空腹を感じていることにどう楽しんで対処するか」がポイントになります。メインデッシュの前にしっかり野菜を取って、脳へのご褒美を先延ばしにすることで過食を防いだり、空腹時にウォーキングや腹筋などの運動で、別の満足感を脳に与えることで、そもそもの空腹感を無くすることができるかも知れません。自身の食欲=脳の欲求と仲良く、さまざまな方法で向き合っていきましょう。



STEP3 知識を活かして食事を楽しむ

こ までのSTEPで3大栄養素と食欲のメカニズムを正しく理解できたら、あとは食事を楽しむだけです。ただ「〇〇が〇〇に良い」というTVやネット上で紹介されるものは必ずしも万人に当てはまるものではなく、その食品・食材のメリットだけにスポットを当てていることが多いのも事実です。大切なのは「あなたにとって良いものはなにか?」を毎回の食事で探し続けることです。体調の確認に一番適しているタイミングは起床時です。目覚めが良かった時、前日の3食を振り返り、その食事を定期的に続けてみることをオススメします。食欲をコントロールして、食事面からご自身の体調にとってのベストな食事をこの機会に探求してみてください。



免疫力UPにオススメの食材

牛乳	高野豆腐	納豆	サバ・イワシ	玉ねぎ・ごぼう・キャベツ
イソロイシン、トリプトファン、メチオニン、ロイシンが豊富。朝コップ一杯の牛乳生活を始めてみてはいかがでしょうか?	トリプトファン、リジン、フェニルアラニンが豊富。朝食の一品に追加してみてもいいですか?	リジン、フェニルアラニンが豊富。当たり前ですが納豆が実は体調を維持してくれていたのかもしれない。	n-3系脂肪酸を取るには青魚がオススメ。缶詰に無限の可能性を探してみるのもアリです。	オリゴ糖が豊富。整腸効果が期待できます。

食前・食後のミニエクササイズ!

BEFORE

WINGING

10回×1セット

顔の正面で小指から肘までを合わせ、肩甲骨を離す。両腕を左右に開きながら、肩甲骨を寄せる。両手をバンザイして肩を持ち上げる。スタートポジションに戻り、動作を繰り返す。



上半身の凝りをほぐして、美味しくいただきます!!

AFTER

PEDALING

10回×1セット

床に付けた両足のつま先とかかとを交互に上げます。1秒1回のペースで行います。



全身の血行を良くして、ごちそうさまでした!!