

へるす

題字 元理事長 小田原 健



平成29年(2017年)2月1日
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

CONTENTS

メインテーマ

冬になると太りやすい?!

みんなのひろば

* 気になる検査項目「尿酸」

* 食の豆知識 ~ 雑穀米 ~



冬になると太りやすい?!



夏は少しの運動でも汗をかくため痩せやすく、逆に冬は太りやすい気がしますね。しかし実は冬の方が痩せやすいのです。これには基礎代謝が関係しています。基礎代謝とは、生命を維持するために必要な最小エネルギー消費量のことで、体温を保つために活動している筋肉や臓器が消費するエネルギーがこれに相当します。気温の低い冬は、カラダは体温を保とうと熱を作るため、基礎代謝が高くなります。体重は、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回ると減少します。そのため、基礎代謝が高い冬は夏に比べ痩せやすいのです。

ではなぜ「冬は太りやすい」と思われるのでしょうか？それには2つの原因がありそうです。

冬に太りやすい原因① 活動量の低下

冬は寒さが厳しいことから、外出する機会が減ったり、車での移動が増えたりと活動量が低下しがちです。活動量が低下すると消費エネルギー量が減るため、体重が増加してしまいます。なるべくカラダを動かすようにして、消費エネルギー量をアップさせましょう。

また、外出時にはエスカレーターやエレベーターの利用を控え、積極的に階段を利用しましょう。階段を上り下りする時は、太ももの大きな筋肉を使うため、エネルギーを効率よく消費できます。効果を上げるために、1日合計5分は実施しましょう。

外出が困難な日には、自宅で簡単に取り組める踏み台昇降運動もおススメです。(台は雑誌や新聞紙をガムテープでまとめたものでも可。高さの目安は、階段1段分です)



右足スタートだけでなく、左足スタートも行ないましょう。また、足元がすべらないように台のセッティングに注意して下さい。

冬に太りやすい原因② 暴飲暴食

年末年始は宴会が多く、摂取するエネルギー量が増えがちです。宴会のときはアルコールの量だけでなく、おつまみの選び方にも注意しましょう。ポイントは以下の通りです。

- ① アルコールは、小さめのジョッキまたはグラスで飲む。2杯目からは水やお茶と交互に飲む。
- ② 1品目は野菜サラダを食べる。(食事の糖質や脂質の吸収を抑える効果があります)
- ③ おつまみの種類に気を付ける。(揚げ物より焼き物にする、枝豆や豆腐、刺身などあっさりしたものを選ぶ、焼き鳥はたれより塩を選ぶなど)
- ④ しめのラーメンやごはんは控える。食べたい場合は、2人で1品にするなど、分けて食べるようにしましょう。
- ⑤ 宴会の日、または翌日の昼食を控えめにする。
- ⑥ 2次会などでカラオケに行った際は、はしご酒はせず歌って楽しむ。

基礎代謝を上げる方法は??

- ① 朝食を摂る。
- ② 筋肉量を増やす。
- ③ 有酸素運動を取り入れる。
- ④ 血行を良くする。
- ⑤ 適度にカラダを動かす。



上記のほかに、手軽にできるストレッチもおススメです。柔らかい筋肉は、よく伸びて動くため、筋肉の血液の巡りが良くなります。すると、細胞を元気にする酸素や栄養が届きやすくなるため、カラダの代謝が上がります。

寒さに負けず、少しずつカラダを動かしましょう。

気になる検査項目

尿酸

高尿酸血症、尿路結石や痛風などを発見・診断するのに欠かせない検査です。

基準値：男性 2.5 ～ 7.0(mg/dl) 女性 2.0 ～ 7.0(mg/dl)

尿酸とは、細胞内の核酸(DNA、RNA)の成分であるプリン体が、肝臓で分解される際に生じたり、エネルギー代謝の過程で生じたりする物質のことで、通常は尿として排泄されます。しかし、尿酸の産生が過剰なときや排泄がうまくいかないときには、血中に増加して高尿酸血症となります。

基準値の上限は、尿酸の血液中での飽和濃度に相当します。つまり、数値を超えるとそれ以上は血液に溶け込めなくなり、各関節や腎臓、尿路などに沈着していきます。関節部に沈着すると痛風を起こし、腎臓や尿路に沈着すると尿路結石を起こします。高尿酸血症の患者全てが痛風などを引き起こすわけではなく、発症確率は約5%です。しかし、高尿酸血症や痛風は生活習慣病の1つで、虚血性心疾患による死亡との関係が注目されています。



尿酸値を上昇させる要因

遺伝、アルコールの多飲、激しい運動、野菜不足、プリン体を多く含む食品の過剰摂取などがあります。

プリン体を多く含む食品 煮干、カツオ節、牛・豚・鶏のレバー、イワシ・カツオ・イカなどの一部の魚介類、イクラやタラコなどの魚卵、ほうれん草やカリフラワーなど一部の野菜 など



食の豆知識

～雑穀米～



雑穀米とは

白米に、麦・稗(ひえ)などの穀類や、大豆・小豆などの豆類などを混ぜたもののことです。五穀米や十六穀米など、数種類を組み合わせたものがありますが、その内容に特に決まりはありません。

今回は、雑穀米によく使用されている穀類や豆類の種類と、その機能について紹介します。

① 麦

はと麦や大麦などの種類があります。また、米と一緒に調理できるよう、平たく押した押麦や米の形に加工した米粒麦(べいりゅうばく)などもあります。

麦には水溶性食物繊維が豊富に含まれているため、血糖値の上昇を緩やかにする、悪玉コレステロールの吸収を抑えるなどの効果があります。

② 稗(ひえ)

稗は、「冷えに耐える」ことに由来していると言われるほど寒さに強く、寒冷地や高地で古くから栽培されてきました。不溶性食物繊維を豊富に含むため、便秘を改善する効果があります。

③ 粟(あわ)

稗とともに縄文時代から栽培されていました。鉄分を多く含み、その量は白米の6倍にもなります。

④ 黍(きび)

黄色い実がなることから「きび」と呼ばれています。黄色い色素はポリフェノールの一種で、抗酸化作用を持ち、がんや老化の予防に効果があります。

⑤ 大豆

「畑の肉」と呼ばれる大豆は、肉や卵に匹敵するほど、良質なたんぱく質を含んでいます。また、大豆に含まれるサポニンという成分には、悪玉コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

ぷちぷちした食感、もちもちした食感、香り、彩り、栄養など、個性豊かな特長を持つ雑穀米を毎日の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。