第139号

# へるす

題字　元理事長　小田原　健

令和元年(2019年)10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㈹　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
北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
TEL 072(643)8085　FAX 072(643)8087

health for all

CONTENTS

メインテーマ
低GI値食品

みんなのひろば

＊快眠ポイント③

＊素材のちから　～栗～

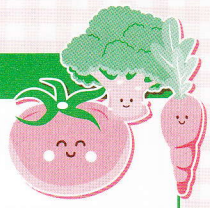
# 低GI値食品

GI値※とは炭水化物を含む食品を食べたときに上昇する血糖値（血液中を流れるブドウ糖の濃度）の上がりやすさを数値化したものです。50ｇのブドウ糖を摂ったときを基準値100とし、糖質量として同じ量の他の食品を摂り、基準との比較で算出します。GI値は、食品摂取後に急激に血糖値が上昇するのか、緩やかに上昇するのかの目安になります。食品を選ぶ際の参考にしてみましょう。

※GIはグライセミック・インデックス(Glycemic Index)の略。

## GI値の目安

| 分　類 | 例 |
|---|---|
| 低GI値<br>(55以下) | 全粒穀物（玄米、ライ麦パンなどの精製されていないもの）、野菜全般、フルーツ全般、豆類、ナッツ、乳製品、肉・魚全般・卵類 |
| 高GI値<br>(70以上) | 主食（白米、食パン、うどん など）、甘いお菓子全般（パンケーキやドーナッツ など）<br>一部の野菜（かぼちゃ、じゃがいも、とうもろこし など）<br>一部のフルーツ（パイナップル、すいか など） |



※一般的にGI値55以下のものが低GI値食品と言われます。
しかし、GI値とは個人差が非常に大きいことや同じ個人でも摂取時の状況などで変動が大きいため、数値はあくまで目安として考えます。
また、低GI食品でも食べ過ぎてしまうと、カロリーの過剰摂取につながるので注意が必要です。

**【低GI食品】**

血糖値の上昇が緩やかなため、すい臓から出るインスリンという血糖値を下げてくれるホルモンが正常に働きます。摂取した血糖は全身のエネルギーに変わります(＝太りにくい)。

さらに、低GI食品を摂ることは、次の食事の血糖値上昇を抑えることが期待されます。

**【高GI食品】**

食後血糖値は急上昇し、インスリンが過剰に分泌され、血管内の過剰な血糖を脂肪に変えます。(＝太りやすい)。

## 低GI食品の選び方

### ① 精製されていないもの

炭水化物は全体的に高GI値の傾向にありますが、未精製のものを選ぶようにしましょう(例えば、精白米よりも玄米、食パンよりもライ麦パン、うどんよりそばなど)。
見た目の色が濃いものを選ぶと、GI値は低めの傾向があります。

### ② 硬いもの

歯ごたえのある硬い食材は、糖の吸収が遅く、血糖値が上がりにくい特徴があります。
例えばパスタではアルデンテ(硬ゆで)というように、調理法でもGI値を下げることができます。

### ③ 甘くないもの

甘い(糖分が多いもの)は、全体的にGI値は高めです。砂糖をたくさん使った料理やソースを使った料理は糖分が多いので、味付けの方法も低GI値食品を選ぶ際のポイントです。

# 快眠ポイント③

10月は「健康強化月間」です。「健康強化月間」は、すこやかな生活習慣を定着させ、健康寿命の延伸を図ることを目的に制定されました。健康を維持していくためには、質の良い睡眠をとることが重要です。
そこで、質の良い睡眠をとるためのポイントを食習慣の観点からご紹介します。

### ① カフェインの摂り過ぎに注意する

コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは、覚醒作用や利尿作用があり、寝つきが悪くなったり、夜中にトイレに起きてしまうことがあります。夕方以降の水分補給はカフェインを含まない水や麦茶にしましょう。

### ② 朝食をしっかり摂る

普段から規則正しく朝食を摂っていると、その１時間前から消化器官が動き始め、朝の目覚めを良くします。１日の生体リズムが整い、夜にぐっすり眠ることができます。

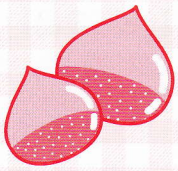
### ③ 睡眠に良い栄養素を摂る

必須アミノ酸の１つであるトリプトファン。これは睡眠を促進させるホルモン（メラトニン）を効率よく分泌させます。大豆製品（豆腐、納豆など）、乳製品（ヨーグルトやチーズなど）、肉、魚、鶏卵に多く含まれています。これらの食品を、特に朝食時に摂取するのがおすすめです。

# 素材のちから

## 栗のちから

秋の味覚の代表である「栗」は、栗ご飯、甘露煮など食卓に季節を彩る食材です。私たちがよく食べている栗は、ニホングリを品種改良したもので、果実が大きく風味がよいのが特徴です。今回は、栗に秘められた効果をご紹介します。

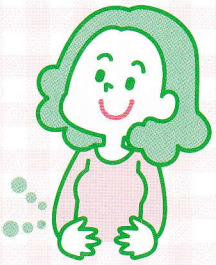


### ❶ 高血圧予防

栗には、体の細胞の浸透圧を維持・活性化を担うカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分（ナトリウム）を排出し、高血圧を予防します。

### ❷ 便秘予防

栗は食物繊維、特に不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は、便の量を増やし、消化管機能や腸の蠕動（ぜんどう）運動を活発にして排泄を促し、便秘予防が期待できます。



### ❸ 健康な体を維持

栗に含まれるビタミンCは、でんぷん質に包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用、コラーゲン（体の構成成分）の生成や保持をする働きがあるため、肌・骨・血管を健康に保ちます。

### ～ さらにもう一つのちから ～

栗の渋皮には、ポリフェノールの一種である渋み成分のタンニンが多く含まれています。タンニンは強い抗酸化作用があり、老化の防止やがんの予防に効果が期待できます。ただし、食べすぎはかえって便秘や肥満を引き起こします。
1日10個以上などの食べすぎには注意しましょう。