



「食べる順番」は、健康に大きな効果！

食事を食べる順番として、まず野菜類から先に口にするのをベジファースト(ベジタブルファースト)と言います。

食べる順番に気を配ることは、健康に大きな効果をもたらします。

理想の食べ方は、懐石料理やフルコースをイメージして下さい。最初に野菜・きのこ・海藻類など副菜的なおかずを食べ、次に肉・魚・大豆などのたんぱく質を多く含む主菜のおかずを食べます。そして、ごはん・パン・麺類は最後にするという順番です。

野菜やきのこ、海藻類を最初に食べると良いのは、それらには食物繊維が多く含まれているからです。食物繊維を消化管に「先回り」させておくことで、ヌルヌルネバネバした粘性をいかし、その後に体内に入ってくる糖質を包み込んで排出してくれる働きがあります。つまり、糖の余分な吸収が抑えられ、血糖値の上昇を防ぐ効果があるのです。

野菜といっても根菜類は糖質が高いため、食べ過ぎに注意が必要です。それ以外の繊維質の多い野菜・きのこ・海藻類は積極的に摂るのがオススメです。

また、朝食に野菜(食物繊維)を多く食べること(朝ベジ)は、その後の食事で糖質を摂っても血糖値の上昇は緩やかで、太りにくくなる「セカンドミール効果」があると言われています。

夏野菜が美味しい季節になります。ベジファースト&朝ベジの習慣をぜひ取り入れてみて下さい。

ちなみに食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類があります。糖質の吸収を抑える水溶性、便秘改善に効果のある不溶性、両方の食物繊維をバランスよく摂っていくのが効果的です。

スマホの弊害は…



新型コロナウイルス禍で

外出が減った分、自宅で

スマートフォンを見る時間が長くなったというシニア世代が増えています。昨年の緊急事態宣言後の利用時間の変化について聞いたところ、22.1%の人が「以前より増えた」と回答しています。便利な一方で、使用時間や姿勢などに配慮しないと、体の凝りや認知機能への悪影響が出る可能性もあります。スマホの使いすぎで、寝付きの悪さや食欲不振を感じるようになったという人もいます。

スマホを使用する際は、肩や首に負荷をかけない姿勢が重要です。前かがみにならずに首をまっすぐに保つため、スマホを持った腕をもう片方の手で支えて使うのがおすすめです。

また、シニア世代は老眼などで焦点が合いづらくなっている人も多いのではないのでしょうか。スマホを1時間以上使っていると、目の痛みを訴える人が若い人に比べて約5倍多いというデータもあります。明るい環境にしたり文字サイズを大きくしたりと工夫することが必要です。

さらに、画面の小さなスマホに集中し過ぎることで、眼球運動の範囲が狭くなり、脳への刺激が減少してしまうとも言われていて、注意力の欠如ややる気の減退といった症状が出たり、認知機能の低下につながる可能性があることも指摘されています。

大切なのは、スマホを使う目的を明確にし、時間を決めて使用することです。だらだらと使い続けることで、健康被害が出てしまいますので、ニュースを見たり情報収集したりする時だけに限定するなど、主体的にスマホに向き合い、生活の一部で利用するような感覚で付き合うのがいいのではないのでしょうか。

＜今週のオススメレシピ＞

玉ねぎとささみのゆずこしょう和え★



【材料(2人分)】

玉ねぎ(1個) 鶏ささみ(1本) きゅうり(1本) 酒(大さじ1)
ポン酢(大さじ2) ゆずこしょう(小さじ1/2) 塩(小さじ1/4)

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、ザルにあげて水気をきる
- ②きゅうりは千切りにする
- ③鶏ささみはすじを除き、耐熱容器にのせ、酒をふり、ラップをして電子レンジで2分加熱し、粗熱をとって手で細かく裂く
- ④ボウルにめんつゆ・ゆずこしょう・塩を入れて混ぜる
- ⑤ボウルに玉ねぎ・きゅうり・鶏ささみを入れてあえたら出来上がり！