

「医食同源」「腹八分目に医者いらず」といわれます。たしかに、いくら美味しく、安全な食べ物でも、食べ過ぎたり、偏った食べ方をしていたら、健康を損なうことになってしまいます。何をどう食べれば、健康な毎日を送ることができるか。シュガーレディでは、健康医学の最前線で活動される慶應義塾大学医学部教授・坪田一男先生のご指導のもとに、科学的な視点から「食と健康」への取り組みを始めました。今回の食育かわら版では、その一端をご紹介します。

健康長寿のための3つのキーワード。

いつまでも健康で長生きしたい。これは、すべての人が願う共通の思いでしょう。日本人の平均寿命は女性が86.41歳、男性が79.94歳(厚生労働省平成24年簡易生命表)。長い人生、病を遠ざけ、健康でいきいきと過ごすために、「食」の重要性がいま改めて注目されています。坪田一男先生は、理想的な食生活を送るために必要な事柄を、3つのキーワードにして掲げています。まず「腹八分」、つぎに「抗酸化」、そして「GI値」です。腹八分は、食べ過ぎないということ。これまでもこの食育かわら版で取り上げてきた健康の知恵



活を送るために必要な事柄を、3つのキーワードにして掲げています。まず「腹八分」、つぎに「抗酸化」、そして「GI値」です。腹八分は、食べ過ぎないということ。これまでもこの食育かわら版で取り上げてきた健康の知恵

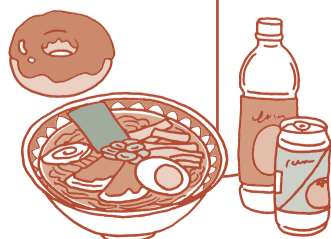
体を老化させるのは?

体の老化の大きな要因のひとつと考えられているのが「酸化」です。切ったリンゴを空気中に放置すると茶色に変色しますね。

健康を後押しする「食」とは。

これが酸化で、ヒトの体内でも同じようなことが起こっています。私たちが呼吸により取り込んだ酸素は、その一部が酸化性の強い「活性酸素」に変質して、細胞にダメージを与えます。私たちの体には、そのダメージを防ぐために「抗酸化」のシステムが備わっていて、食品によつてその力を高めることができます。抗酸化物質が含まれる食品では、トマトやカボチャ、にんじんやホウレンソウなどの緑黄色野菜、ブドウなどの果物が知られています。

GI値にご注意。



「GI値」とは耳慣れない言葉ですが、Glycemic Indexの頭文字をとった指数で、血糖値上昇反応指数ともいわれています。「血糖」とは血液に含まれるブドウ糖のこと、その量を表しているのが「血糖値」です。食物を食べた後は、血糖値が上昇しますが、GI値は、その上昇の度合いを指数に表したものの(ブドウ糖100)で、この数値が高い食品ほど血糖値が急上昇し、老化の要因になるといわれています。逆にGI値が低い食品は、血糖値をゆっくりと上昇させます。GI値が低い食品としては、野菜・フルーツ類、豆類、海藻、きのこなどがあげられます。「腹八分」「酸化」「GI値」、健康な食生活のために日頃から意識したいキーワードです。

100歳まで元気に！ 私たちが創業以来追求してきた「美味しく、安全な商品づくり」。その確固たる土台の上に、今年度は新たに「健康で長生きするための食生活」を支えるプロジェクトをスタートさせました。テーマは、100歳まで元気に！ シュ

「シュガーレディ」が願うのは、「食」を通じて皆様の健康です。社長である私の名前が、健康の「健」であることも、何らかの啓示であるのかもしれない。

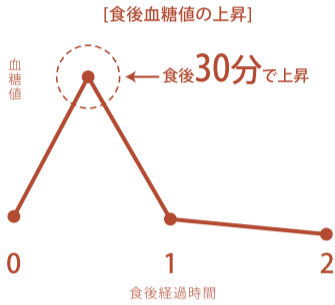
シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健

最近の話題から考える

食善食誤 18

食後の血糖値

あなたは自分の血糖値がどのくらいか知っていますか。健康診断のときに行われるのは空腹時血糖値(10時間以上飲んだり食べたりしない場合)の検査ですが、いま注目されているのが「食後高血糖」です。健康な人でも食後の血糖値は上昇しますが、2時間もすれば空腹時の値に戻ります。「食後高血糖」



は、時間が経過しても血糖値が下がらず、高い値が継続する状態をいいます。これは体内のインスリンの働きが低下している証拠で、動脈硬化や糖尿病のリスクが高いといわれています。空腹時血糖値が正常な人でも、食後高血糖が見られることから、隠れ糖尿病とも呼ばれ、注意が必要です。



八分目

「シュガーミートパーティ」のお知らせが裏面にあります。

美味しいお肉を食べて、パワフルな毎日と。

シュガーミートパーティ

シュガーミートで、

良質のタンパク質をバランスよくとりましょう。

陽射しが強くなると、緑の色も濃くなると、食卓にお肉のパワーが全開する季節です。お肉には、アミノ酸バランスのよい良質なたんぱく質がいっぱい。ご家族の体調アップに、スタミナの確保に、美味しく健康的なシュガーミートを使ったお料理を、ぜひご活用ください。今回のシュガーミートパーティでは、シュガーミートの持ち味を存分に生かした、「おもてなしメニュー」や「アイディアメニュー」などを、盛りだくさんに、そしてバラエティ豊かにご紹介します。おしゃれなデザートやスープ類も魅力的。美味しく、パワフルな食卓を、シュガーミートでお楽しみください。

長寿の秘訣は、お肉にあり?!

歳をとると、肉や脂っこいものを敬遠しがちです。肉はコレステロールが高く、健康に良くないというイメージがあるからでしょう。しかし、低カロリー、低脂肪のあっさりした食事だけでは、逆に栄養不足になり、老化を早めてしまいます。年齢を重ねても第線で活躍する人の中には、肉好きが多いという話もよく聞きます。肉から得られる良質なたんぱく質は、体を維持し老化を防ぐためにも有効なのです。もちろん肉に偏らず、野菜や魚、穀類などをバランスよく摂ることが長寿の秘訣。肉の種類も牛、豚、鶏などバラエティを持たせたいものです。



牛豚鶏—お肉の栄養比較

牛
豊富なたんぱく質や脂質に加え、肉類の中ではとくに「鉄分」が多く、豚や鶏の約2倍強が含まれています。鉄分は、血液の成分(ヘモグロビン)をつくるために不可欠な栄養素。貧血予防や冷え性改善にも有効です。

豚
肉類の中で最もビタミンB1を含有しているのが豚肉です。その量は牛肉の約8倍、鶏肉の約6倍にもなります。ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲れの元となる乳酸が体内に溜まるのを防ぎます。

鶏
良質なたんぱく質が豊富で、脂質は豚や牛の約半分です。コレステロールや中性脂肪を低下させる不飽和脂肪酸を多く含んでいるので、生活習慣病などのリスクを抑えながら、肉の味わいを楽しむことができます。



シュガーミートのふるまひは??

シュガービーフ

疫病のない国、オーストラリアとニュージーランドの契約牧場です。きれいな水と空気と広大な自然の中で育てられます。

シュガーポーク

青森県と愛媛県の指定農場です。徹底した衛生環境で、ストレスなく育てられるので、臭みのない美味しいお肉になります。

シュガーチキン

徳島県と香川県の山間部にある隔離された鶏舎です。ゆっくりと時間をかけて飼育されるので、旨味とコクが違います。



シュガーミートパーティ ベーシック(8人用)

- じゃがじゃぶ ●そのままバクリーフライパンチキン ●焼トマトガーリックライス ●青椒肉絲
- とん平焼き ●かぼちゃのポタージュ ●グリーンパバロア



シュガーミートパーティ アレンジ(8人用)

- チキンフーディー風サラダ仕立て ●オニオングラタンスープ ●蒸し豚
- 変わり串揚げ ●ミニカレー丼 ●羊ようかん

無料お試し食事会「シュガーパーティ」にご参加ください。

ご参加の方に、食の情報満載の《食育かわら版》を差し上げます。

食育かわら版 第三十九号

テーマ/若 ●体を若く保つには ●ポイントは血液と血管 ●頭を若くする健脳食
※今回のシュガーパーティにご参加の方へ呈呈

◎詳しくは担当マネージャー、シュガーレディまで。

シュガーレディの食育かわら版 2014年 第三十八号

〒144-0043 東京都大田区羽田4-3-1 TEL.03(5735)1611(代)

ホームページアドレス <http://www.sugarlady.co.jp/>

発行/株式会社シュガーレディ本社 編集/シュガーレディ・アカデミー