

若さを維持する 食事のヒント！

一血管を若々しく保つ食べ方のコツ

Vol.
4



島田 和幸
新小山市民病院 病院長

【しまだ・かずゆき】1973年東京大学医学部卒業。高知医科大学、自治医科大学を経て2012年より現職。自治医科大学名誉教授、元高血圧学会理事長。専門領域は循環器内科学・高血圧・血栓・老年病学。



持続可能な食生活の改善

老化を防ぎ、血管を強くする「減塩、カロリー制限」は、「言うは易く、行は難し」です。現代人の生活は、様々な工夫をしないと、一時的に改善しても長続きしません。

食生活の改善は、「食べ方の工夫」で成功する！

強い血管をつくるための減塩やカロリーカットは、我慢だけでは決して成功しません。自分の生活や食事習慣に合わせた工夫が必要です。

■ 食べ過ぎたときは次の食事で「帳尻合わせ」をする

食生活改善は、一日にしてならず。逆に言えば、ときに食べ過ぎてしまっても、次の食事でその分控えればOKということです。減塩やカロリーカットは、短期的ではなく、長期的のスタンスで実現してください。

■ 「食物繊維でコレステロール&糖質の吸収をガード」する

食物繊維は消化できない成分ですが、いまでは「第6の栄養素」と呼ばれています。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がありますが、前者は腸内でゲル状になり、余分なコレステロール&糖質をからめとり、吸収を抑えてくれるだけでなく、血圧や血糖値の急上昇も防いでくれます。後者は、胃の中で膨張して、満腹感を得られて、食べ過ぎを防ぎます。

■ 「ばっかり前菜」をする

「ばっかり食べ」とは、そればかり食べるという意味ですが、特に私が推奨するのは、食物繊維たっぷりの野菜を中心にした「ばっかり前菜」を食事のはじめに食べ、それを食べ終えてから少量のごはんや麺、パンなどを軽く食べる食事スタイル。ばっかり前菜の食物繊維がコレステロールや糖質の吸収を抑え、さらに膨張して満腹感を得られるおかげで、炭水化物が少量でも満足感が得られます。

■ コンビニでは「野菜2品+ごはん・麺1品」にする

コンビニでも「ばっかり前菜」は可能です。サラダをはじめとした野菜中心の総菜やスープ、おでんの野菜種や大豆製品種を2品食べ、それを食べ終えたあとにおにぎりなどを食べればOK。ただし、麺類やごはんのメニューは量が多いので、2回に分けて食べることをおすすめします。

