

具だくさんのおかず汁物

仕事の合間の慌ただしい食事はつい、早食いになっていませんか？早食いが肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病等の要因であることが、多くの研究で明らかになっています。そこで今回は、自然に食べるスピードがゆっくりになる「アツアツ」、「具だくさん」のおかず汁物をご紹介します。

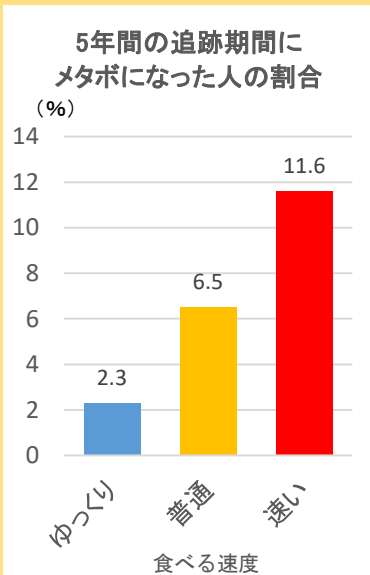
◆早食いが肥満や糖尿病等につながるのなぜ？

我々が食物を摂取すると血糖値が上昇し、脳にある満腹中枢をがそれを感じ、「もう食べなくてよい」という指令を出します。ところが、この指令が出るまでに15分ほどかかります。早食いの場合は、その前にたくさん食べてしまうというわけです。

また、早食いで急激に血糖値が上昇すると、血糖を下げる「インスリン」というホルモンの過剰分泌につながり、脂肪の合成が促進されたり、糖の代謝が悪くなってしまいます。下記に早食いを防止するための工夫を紹介します。できるものから実践してみましょう。

早食い予防の工夫

- ① ひと口ごとに、今より5回多く噛むことを意識する
- ② ひと口の量を減らす
- ③ 口の中の食べ物を飲み込んでから次を入れる
- ④ かみごたえのある野菜やアツアツの料理、骨付き肉・魚など、食べるのに時間がかかる料理にする。また、その料理を先に食べる
- ⑤ 時々箸を置く。お茶など、飲み物を合間に飲む



広島大学 山路 貴之氏
2008年メタボリックシンドロームと判定されなかった男女1,00名を5年間追跡



食事は
15分以上
かけて食べる

千切り野菜の簡単ごま豚汁

豆腐ともずくの酸辣湯 (サンラータン)

| 【材料】 | 【分量】(1人分) |
|-------------|--------------|
| 絹豆腐 | 1/4丁 (75g) |
| 卵 | 1個 |
| カニカマ | 1本 |
| もずく(味付け) | 1パック(60g汁ごと) |
| ゆでたけのこ(千切り) | 20g |
| しいたけ | 大1枚 |
| 水 | 150cc |
| 鶏がらスープ(粉末) | 小さじ1 |
| 刻みねぎ | 適宜 |
| ラー油・こしょう | 適宜 |

【作り方】
 ①カニカマはほぐす。しいたけは軸を切り取り、千切りにする。ゆでたけのこはさっと洗う。
 ②鍋に分量の水と鶏がらスープを入れて火にかけ、たけのこ、しいたけを煮る。
 ③豆腐を入れて軽く崩し、カニカマ、もずく(汁ごと)、加え、沸騰したら溶き卵を流し入れ、かき玉状にする。
 ④器に盛り付け、刻みねぎ、ラー油、こしょうを加える。

※市販の卵スープ(フリーズドライ)に豆腐、もずく、ラー油、こしょうを加えると手軽にできます。

| 【材料】 | 【分量】(1人分) |
|------------------|-----------|
| 豚コマ肉 | 60g |
| 千切り野菜(大根サラダ) | 1/2袋(80g) |
| ささがきごぼう(冷凍) | 20g |
| こんにゃく(1.5cm角薄切り) | 50g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 水 | 150cc |
| 和風だし(粉末) | 小さじ1/3 |
| 味噌 | 大さじ1/2 |
| すりごま | 小さじ1 |
| 刻みねぎ・七味 | 適宜 |

【作り方】
 ①鍋にごま油を入れ、豚肉、ささがきごぼう、こんにゃくを炒める。肉の色が変わったら、水を入れる。
 ②沸騰したら、和風だしと味噌を溶き入れ、千切り野菜を加えてひと煮立ちさせる。(※千切り野菜を煮すぎないように注意)
 ③器に盛りつけ、すりごま、刻みねぎと七味を入れる。



★汁物は塩分が多くなりがち。だしを効かせ、具だくさん、汁は少なめで！