

食と栄養の情報 秋冬号

だより

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。
気温の差も激しいので、体調管理に気をつけ、栄養を摂って元気に過ごしていきましょう！
今回は、“生姜”についてです。

生姜の作用①

体温を上げる

生姜に含まれるショウガオールという成分は血行を良くして体を温める効果があります。寒いときに摂取するといいですね!(^)!

生姜パワー



生姜の作用②

免疫力UP

生姜に含まれるジンゲロールという成分は免疫力を高めてくれます。よって、かぜやインフルエンザの予防にも繋がります。

生姜の作用③

美肌効果

ショウガオールは美容面にも効果があります。新陳代謝が促進され、血行がよくなり肌の「シミ」や「しわ」を抑える働きがあります。

生姜の作用④

吐き気の緩和

生姜に含まれるジンゲロールは、「乗り物酔い」や「つわり」の時吐き気を緩和してくれます。

☆オススメ生姜ドリンク☆

「ホットミルクージンジャードリンク」

材料 (1人分)

紅茶ティーパック 1つ
お湯 150cc
生姜のしぼり汁 小さじ1杯
カルピス原液 小さじ2杯



栄養価: 54kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0g

作り方

- ①カルピスの原液をマグカップに入れお湯を注ぎます。
- ②紅茶のティーパックを入れ紅茶を抽出します。
- ③生姜のしぼり汁を入れ、よくかき混ぜます。

血糖値と肥満との関係について・・・



太るメカニズムについて

食事から摂った炭水化物は、糖分として吸収され、人が活動するためのエネルギー源となります。しかし、暴飲暴食をすると、エネルギー源として使いきれなかったものが脂肪として貯えられてしまうのです。これには血糖値の上昇が大きなポイントになり、血糖値を急激に上昇させないことが、太りにくいと言われていました。

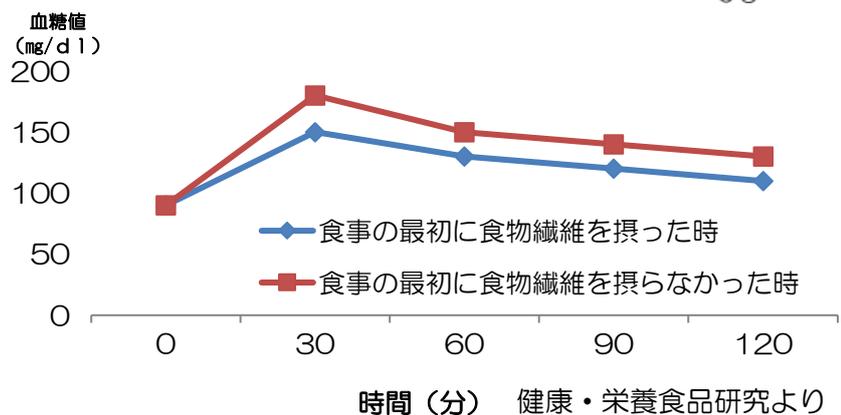
血糖値を緩やかに上昇させる食事方法

①よく噛んでゆっくり食事を食べる。



②食物繊維の多い野菜を食事の一番最初に食べる。

右の図は、食物繊維の多い食品を一番最初に摂った場合とそうでない場合とで血糖値の上昇を比べたものです。
食物繊維の多い食品を摂った場合の方が血糖値の上昇が緩やかであることがわかります。



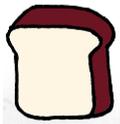
③低 GI 食品を取り入れる。

低 GI 食品とは？

GI 値は**炭水化物を食べた後の血糖値の上がる速さ**を表したものです。食品によって、GI 値が高いものと低いものがあり、**GI 値が低い食品を低 GI 食品**と言います。

低 GI 食品の利点

GI 値の高い食品ばかりを食べ続けると、肥満につながります。低 GI 食品は、**血糖値を緩やかに上げてくれるので、肥満の原因を抑制**することができます。

低 GI 食品	中 GI 食品	高 GI 食品
そば ライ麦パン 牛乳 ヨーグルト みかん りんご ワカメ  	玄米 酢飯 かぼちゃ ぶどう 肉類 魚類  	白米 食パン じゃがいも さといも さつまいも 和菓子 洋菓子  

※基本、炭水化物が多い食品は**高 GI 食品**に分類されます。**たんぱく質が多く含まれる食品は、低・中 GI 食品**に分類されます。

太らないようにするには・・・

食事をバランス良く摂取することが、ふとりにくい体を作っていきます。
暴飲暴食せず、過ごしていきましょう！

最近は、コンビニやスーパーで飴やクッキー、チョコレートなど市販のお菓子が**低 GI 食品**と表示され販売されているものがあります。

注：低 GI 商品でも食べすぎたら一緒に注意しましょう！