

栄養と栄養素

人間は幸せな生活行動、生命維持のために食事から過不足なく栄養を摂る必要があります。食べた食物は咀嚼(そしゃく)消化、吸収、代謝、排泄を経て生きるためのエネルギーや身体の構成成分に変えられます。これを栄養と言います。栄養のもとになる物質を栄養素と言ひ、この栄養を食品や調理、食事などさまざまな面から考え知恵を出し研究していくのが栄養学です。管理栄養士は食事(栄養と栄養素)の知恵を使って栄養相談を行っています。

今回は三大栄養素の一つ、糖質の役割と、食べることの要である咀嚼効果について、簡単に紹介していきます。



糖質の役割

身体を飛行機や自動車などの乗り物に例えると、それを動かすエンジンの燃料はガソリンですが、人間の場合は糖質(ブドウ糖)が燃料の役割になります。したがって、エネルギー源を使い切ってしまうと、必ず補給が必要です。最近、低糖質、糖質オフなどのダイエットが流行していますが、極端な糖質制限は注意が必要です。

エネルギー源として一番大切な栄養素が糖質です。しかし、過剰なエネルギー摂取は肥満につながります。生活習慣病やメタボリックシンドロームの大きな要因の一つでもある肥満を回避するには、まずは糖質をよく知ることから始めましょう。

栄養学では炭水化物から食物繊維を取り除いた物を糖質と言います。糖質は1g当たり4kcalのエネルギーがあり、私たちが主食としているご飯など穀類やいも類(デンプン)に多く含まれ、脳や神経、骨格筋などの必要不可欠なエネルギー源です。



◎上手な糖質の摂り方

- ・大人の脳が一日に必要とされるブドウ糖の消費量は最低でも120g程度と言われています。(その他の臓器もブドウ糖を使います。)例えば一日に200kcal程度を消費する運動(身体の大きさ、体重にもよりますがウォーキングだとおよそ1時間程度)を行ったとすると、約50gのブドウ糖が消費される計算になります。この程度の運動を毎日行うとすれば、合計170g以上のブドウ糖(糖質)の消費となり、補給が必要となります。激しい運動をされる方、身体、筋肉をたくさん使う方、身体の大い方などはブドウ糖の消費量も多くなりますので、身体に合わせた必要量は食べていただきたいです。
- ・小さなお茶碗に軽く1杯(100g)のご飯を食べると約37gの糖質の摂取になります。この主食量のご飯を一日3回、あとは、主菜、副菜、果物、乳製品、(お菓子)などの摂取を想定すれば、糖質の必要量は満たせると考えられますので、身体を守るためにも、これを下限の目安にしていきたいです。
- ・糖質は単にエネルギー補給の役割だけでなく、中性脂肪の合成、アミノ酸合成、血糖維持、解毒物質供給、核酸合成等、複雑な経路での生命維持に必要とされています。

咀嚼効果

食べ方の知恵として、ゆっくりよく噛んで(咀嚼)楽しく食べ、薄味と腹八分目の食事を心掛けましょう。なかなかハードルは高いですが、この咀嚼を意識した食事をし、日々元気に歩いて過ごせれば完璧です。

◎咀嚼消化

- ・咀嚼回数が多いほど消化活動が活性化する
- ・胃腸にきちんと“水分”が届くことで便秘予防効果が期待される
- ・虫歯・がん予防が期待される(若いときからの習慣が大事)
- ・ぜん動運動が高まり、便秘改善効果が期待される
- ・心と体にも刺激(満足感)となる咀嚼
- ・満腹感につながり、ダイエット効果が期待される

◎咀嚼回数の目安と方法

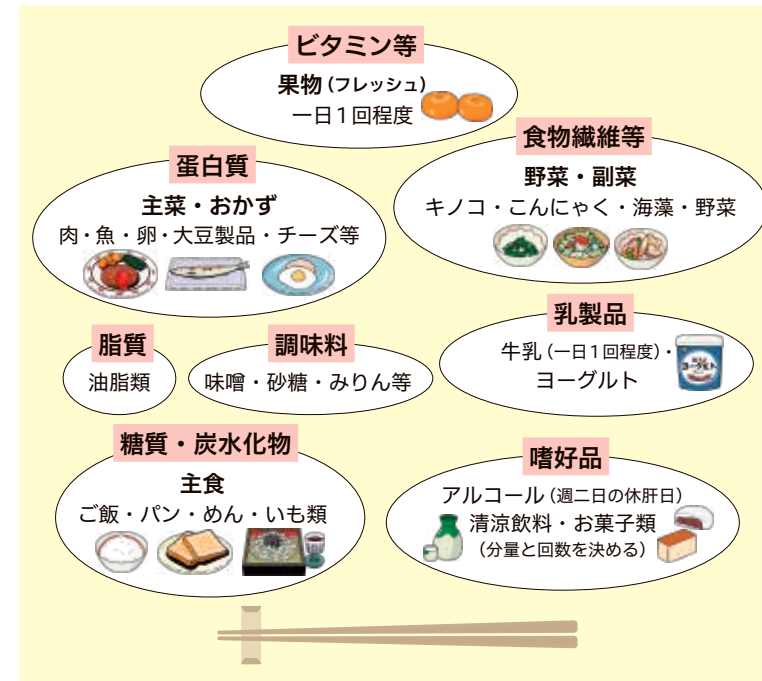
- ・一口につき20～30回ほど噛む(砂時計を利用する)
- ・一口食べるごとにはしを置く
- ・食材の切り方や調理方法に気を配る
- ・定期的な歯のメンテナンスを怠らない

バランス良く食事を組み立てるため「関東中央病院ランチョンマット」(右記参照)を提示します。毎回の食事時に栄養のバランスを確認していただくために、当院の栄養指導時にお配りしている資料です。お使いいただき、お役に立てたら幸いです。

[ポイント]

- ・三食バランス良く(三食平均的な分量)、規則正しい時間の食事
- ・ゆっくりよく噛んで食べる(腹八分目)
- ・毎食、野菜たっぷりの工夫(一日合計350g目標)
- ・薄味を心掛ける(醤油、ソース等は直接かけないでつけながら食べる)

▶関東中央病院ランチョンマット



公立学校共済組合 関東中央病院 基本ドックのご案内

直営病院として、組合員の皆さまとご家族に対する質の高い医療と人間ドックを提供し、各診療科との連携により、予防から治療まで一貫したフォローを行っています。

日帰りドック [月曜～金曜]

▶基本料金 自己負担額(一例)(税込)

・節目年齢【満30・35・40・45・50・55歳】の組合員	8,580円
・一般組合員	16,080円
・胃内視鏡検査(胃カメラ) ※希望者全員にお受けいただけます	追加料金なし

▶オプション検査 自己負担額(一例)(税込)

・肺CT	220円	・LOX-index(ロックスインデックス)	5,200円
・脳MRI・MRA	16,500円	・AICS(アミノインデックス)	11,200円
・腸内フローラ検査	4,600円		

直営病院だけの 優遇制度

①オプション利用補助(以下の検査のうち一つが特別価格)(税込)

・肺CT	220円 → 0円	・動脈硬化検査	3,850円 → 0円
・甲状腺機能検査	3,850円 → 0円	・骨密度測定検査	3,850円 → 0円
・内臓脂肪検査	5,280円 → 1,430円		

②その他のオプション検査が一般料金の約20%割引

③当院までの往復交通費を90%支給(年1回)

器官別健診の ご案内 (日帰りドックと同日受診は できません。)

・大腸内視鏡検査	[毎週月～金曜日]	→ 0円
・女性健診(乳房検査/マンモグラフィ)	[火曜日(第4火曜日を除く)]	→ 0円
・女性健診(乳房検査/超音波)	[火曜日(第4火曜日を除く)]	→ 0円
・女性健診(子宮検査)	[火曜日(第4火曜日を除く)]	→ 170円(税込)

[お申込み・お問合せ]

〒158-8531
東京都世田谷区上用賀6-25-1
公立学校共済組合関東中央病院 健康管理課
☎03-3429-1171(代) 内線2123
受付時間 平日9:00～16:00

- 駐車場
160台収容(受診日は無料)
- 最寄り駅
東急田園都市線「用賀」、
小田急線「千歳船橋」



人間ドックの
ご案内

