

Samma Cafe!

Vol.11 食欲の秋！毎日を美味しく過ごすには？

秋は、食欲が旺盛になる季節。寒い冬に向けてエネルギーを蓄える意味でも、カラダが栄養を欲するようになります。せっかくなら、季節の変化や自分のカラダとうまく向き合いながら、美味しく食事を摂りたいところ。そこで、今回は健康で美味しい毎日を過ごしたい皆さんのために、そのコツをお伝えします！

1. 秋はなぜ食欲が湧くの？

秋は収穫の時期。農作物が実をつけて、魚も冬に向けて脂がのってきます。おいしいものが一挙に出てくるので、自然と食欲が湧き、たくさん食べてしまうことでしょう。しかし最近の研究では、それだけが理由でないことが指摘されています。

①代謝が活発になるから

一つは、冬に向けて体内での代謝活動が活発化することです。これは「甲状腺ホルモン」という代謝を活発化させるホルモンが、冬に向かって増加するため。夏に比べてエネルギー消費量が増え、細胞が活性化し、冬の寒さに備えます。このことから、よりエネルギーを得るために食欲が増すと考えられます。

②日照時間が短くなるから

もう一つとして、秋から冬にかけての日照時間が影響していると言われています。特に、脳内で分泌される「セロトニン」は精神を安定させる作用がありますが、日照時間が短いと分泌が低下することが分かっており、冬季うつ病との関連も議論されています。

セロトニン分泌が促されるには、十分な睡眠に加え、糖質、肉類、乳製品などの摂取が挙げられます。そのため、日が短くなり始めると食欲が増し、セロトニン分泌を増やそうとすると考えられています。

2. 健康で美しく過ごすための秋の食事法

減少してしまうセロトニンを補うために、バナナや大豆などを摂り入れることも大切ですが、秋には乾燥予防の食べ物をプラスすることがおすすめ。寝苦しい夏とは打って変わり、朝晩の冷え込みが強くなる秋は、夏に盛んに行われていた皮膚呼吸による水分や老廃物の代謝が少なくなります。その結果、気管に負担がかかり鼻や喉に症状が現れやすくなるのです。その上、乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を刺激して、症状を悪化させやすくしてしまうのが秋の特徴。梨やぶどうなどの旬な果物は、不足しがちなビタミン・ミネラル類が豊富に含まれているだけでなく、潤いを補ってくれる食べ物です。特に梨の皮は、喉や肺を潤して咳を止め生薬として用いられているほど。また、季節の変わり目で肌荒れや冷え症などの症状がある方は、ひじきやあさり、いわしなどの魚介類、鶏肉などの補血作用のある食べ物がおすすです。

漢方薬を飲んでダイエット？

漢方は、患者を「虚証」「実証」という2つのタイプに分類して、処方を考えます。肥満を漢方で改善しようというときにも、まずは自分のタイプを見分けることが一番大切。

ざっくりとした分類ですが、

①体力があってがっしりしている堅太りタイプの人には「実証」

②体力があまりない水太りタイプは「虚証」といえます。

それぞれのタイプに合う漢方薬は次の通り：

①実証（堅太りタイプ）

防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん）

大柴胡湯（ださいことう）

②虚証（水太りタイプ）

防己黄耆湯（ぼういおうぎとう）

3つの中で、とくに肥満を解消する効果が高いのが、防風通聖散と防己黄耆湯です。それぞれに特長があり、防風通聖散は内臓脂肪に対して、防己黄耆湯は皮下脂肪に対して、その蓄積を抑制する効果がみられます。また、大柴胡湯は血糖値や中性脂肪を抑制する効果があります。

お腹ポッコリには防風通聖散、むくみやすい人には防己黄耆湯、という使い方もできますが、メタボを解消するためには食事を節制して運動することが一番大切です。漢方薬はあくまでもそれを助けるためのもの。バランスの取れた食生活と適度な運動は常に心がけるようにしましょう。



サンマカフェでは、漢方茶として手軽に飲める漢方煎専科をご用意しています。この秋体重が気になる方は、ぜひお試しください。

防風通聖散
一包350円(税別)

もし、食欲が抑えきれず食べすぎてしまった場合は、消化機能を向上させる食材がおすすめ。その一つが「大根」です。大根は、晩秋から冬にかけて、うまみが増す食材の一つ。消化機能を高め、胃もたれや腹部膨満感に良いとされています。乾燥する秋に多くなる「肺」の不調であるせきやたんを止める効果もあるため、この季節にぴったりの養生食と言えるでしょう。また、生の大根のしぼり汁は、胃酸がこみ上げてくるときに飲むと効果的といわれています。煮ものや炒めものなどさまざまな料理に使えますが、やわらかく煮たり、細かく切ったりして、消化をしやすい形で食べることも忘れないようにしましょう。

また、食後に温かい緑茶を飲むことも、胃液を分泌し消化を促進させるのでおすすめです。便秘やお腹の張りが気になるときは、おなかをぐるぐるとマッサージするのも良いでしょう。胃腸の健康を保つことは栄養の吸収率にも繋がってくるため、何か不調を感じる人は日々の生活で胃腸をいたわるケアをすることが大切です。

3. 健康で太りにくいカラダづくりの秘訣とは？

秋に行いたい養生とは、夏の疲れを回復し、これから来る厳しい寒さに備えるために無理なくじんわり身体を整えることです。中医学の古典で「秋は早寝・早起きをして安定した生活を送るように」と書かれています。早寝で「陰」を養い、早起きをすることで「陽気」を入れ身体の内側から陰陽のバランスを整えていきます。この時期に身体と心を整える事は、冬を元気に過ごす準備になりますので、日々の睡眠をしっかりとることが寒い冬を元気に過ごすためにも必要不可欠です。

食生活のバランスも整えたいところですが、食欲を抑えたいときは、「胃腸点(※)」のツボ押しが効果的。胸やけや腹部膨満感を感じたときにもゆっくりと押しもむとよいでしょう。また、暴飲暴食による便秘が気になるときは、胃腸のはたらきを高め、腸の蠕動運動を活発にする、「足三里(※※)」を刺激しましょう。

※ひざの外側、ひざ下のくぼみから指4本下にあるツボ。親指でゆっくりと押しもむ。

※※中指を内側に曲げたとき、指先が接するところから手首との中間点にあるツボ。ひざを軽く曲げて座り、親指をツボに当てて、ほかの指をふくらはぎに添え、やや強めに押しもむ。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

秋が旬の さつまいもの美力 みりょく



さつまいもの嬉しい効果とは？

食物せん維



水溶性食物繊維

コレステロール値を低下させる作用があります。これは、腸内に分泌されたコレステロールに胆汁とともに吸着し、再び体内に吸収されるのを防ぐためです。

不溶性食物繊維

不溶性食物繊維には腸壁を刺激して、大腸の蠕動運動を促進し排便を促す働きがあります。

ヤラピンって？

生のさつまいもを切って出てくる白い液体がヤラピンです。ヤラピンは便秘解消に役立ち、食物繊維との相乗効果により、便秘予防に効果的です。

低GI値



55以下が低GI

さつまいものGI値は40~49です。食パンは60~69、白米は70~79なので、さつまいものGI値が低いことがわかります。また、調理の仕方によってもGI値は変化します。焼き芋は、じっくりと加熱するため、甘くて美味しくなりますが、GI値も高くなるので、ダイエット目的の時は、冷やして食べるのがおすすめです！

— GI値とは？ —

食品に含まれる糖質の吸収度合いを示すもの。そのため低GIの食品は、糖が穏やかに取り込まれ、血糖値の上昇も緩やかになるため、インスリンも分泌しすぎることがありません。

美肌効果



ビタミンE

さつまいもに含まれるビタミンEの抗酸化作用が活性酸素を除去してくれるので、肌の老化を予防します。

ビタミンC

ビタミンCといえばコラーゲン生成に欠かせないですし、抗酸化作用でシミ予防にも役立ちます。熱に弱いビタミンCですが、さつまいも場合は、でんぷんが膜を作ってビタミンCを保護するため、加熱しても壊れにくいのです。



さつまいものレモン煮

材料 (2人分)

さつまいも … 中1本(200g)
砂糖 … 大さじ3
レモン汁 … 大さじ1
水 … 適量

- 1 さつまいもはよく洗い、両端を切り落として1cm幅に切り、水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもを重ならないように並べ、かぶるくらいの水と砂糖、レモン汁を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして中火で煮る。
- 3 さつまいもが柔らかくなったら火を止め、冷まして味を染み込ませる。

point

さつまいもは、ゆっくりと加熱することで、でんぷんの多くが麦芽糖に変化し、甘くなるので、電子レンジではなく、オーブンや魚焼きグリルなどで調理するのがおすすめです。