

健康のために「今日からできること」

「朝のみそ汁」がカギ!?

薬剤師さんが語る、「生活習慣病」との向き合い方。

有限会社マスト 代表取締役/桜町調剤薬局

薬剤師

阿部 忍さん



有限会社マスト 代表取締役/桜町調剤薬局 薬剤師 阿部 忍
2005年、北海道北見市に「桜町調剤薬局」を開業。薬剤師として薬局業務に従事する一方、スポーツファーマシスト(※)として世界で活躍する北見市のスポーツ選手のサポートも行う。近年は大学院で食物栄養学の研究も行い「大豆の栄養効果」についての論文を執筆。※最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師

北海道北見市にある「桜町調剤薬局」の薬剤師 阿部忍さんは、「体の不調は、薬で抑えるばかりではなく、生活の中の心掛けでコントロールすることも重要」と語ります。「だからこそ病気になる前に、困る前に、みなさんの健康をサポートしたい」という考えを持ち、大学院で栄養学を研究した阿部さんに「健康のために今日からできること」を教わる本企画。第3回では「生活習慣病」との向き合い方を学びます。

Q1 生活習慣病が心配なら、まず何から気をつけるべき?

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病。基本的にこれらの症状は長年積み重ねた生活習慣の結果です。もしも健康診断の数値が良くなかったとき、みなさんはどうしますか?「数値を下げるために体に良いものをとろう!」などと思うかもしれませんが、少し待ってください。例えばテストの点が悪かっ

た時は、次の勉強を始める前に「どこで間違えたのか」を確認したほうが、成績は伸びやすいですよ。それと同じで、生活習慣病の予防や改善には、自分自身の生活を振り返って、何が体に悪かったのか原因を突き止め、その原因を回避することが何より大切なのです!

Q2 意識すべき習慣は、どんなもの?

たとえば食事の塩分量。「お隣さんより少し濃い味付け」も、一生続けば摂取した塩分にかなりの量の

差が出るはず。他には、食事を食べる順番や食べるスピード。全く同じお膳を食べる時も、最初から白米をかき込みすぐに完食する人と、野菜から食べ始めてよく噛んでゆっくり食べる人では、血糖値の上昇は大きく変わります。

「なってから」ではなく、
「なる前から」気をつけたい生活習慣病

このように、小さな習慣の積み重ねが生活習慣病に影響します。逆に言えば、小さなことに気をつけるだけで、理想の生活に近づけられるのです。健康に良いものを摂取するのは、それからです!

Q3 生活習慣病の予防・改善には「水溶性食物繊維」が良い?

なんとなく体にいいイメージがある「食物繊維」には、水溶性と不溶性があります。ワカメやめかぶなどの海藻類、舞茸やなめこなどのキノコ類の他、オクラやこんにゃくなどに含まれるのが水溶性の食物繊維です。水溶性食物繊維は胃の中でゲル状になり、食べ物が胃から腸に移行するスピードを遅らせます。ゆっくり運ばれることで、糖の吸収を穏やかにし、さらに余分なコレステロールを吸着して排泄してくれるという嬉しい機能もあります。生活習慣病

の予防効果も、改善効果も高いので、ぜひ積極的にとっていきましょう。

便秘には、不溶性食物繊維もオススメ!

不溶性食物繊維は水を吸収して大きくなります。便のカサが大きくなり、腸を刺激すると同時に、善玉菌を活性化させ、おなかの調子を整えてくれます。ごぼう、きのこ、豆類などに多く含まれます。不溶性と水溶性が2:1くらいのバランスでとりましょう!

Q4 なぜ大豆はスーパーフードと言われるの?

大豆は食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、イソフラボンやサポニン、レシチンといった成分も含まれていることから、強い抗酸化作用があり、血糖値の改善だけでなく、動脈硬化や更年期障害、肥満予防なども期待できる素晴らしい食材です。もともと不溶性食物繊維を多く含みますが、発酵させた大豆には水溶性食物繊維も多く含まれているので、生活習慣病が

気になる人には納豆やみそがオススメです。たまに健康的なものを食べるより、少しずつでも毎日食べる方が効果は高い。塩分が気になる方は減塩みそを使って、毎日手軽に作れるみそ汁を食べましょう!

キーワードは「食物繊維」
まずは毎日一杯のみそ汁から!?

Q5 みそ汁を食べるオススメのタイミングは?

みそ汁を食べるなら朝食がオススメです。1日の最初にとる食事(ファーストミール)が、次にとる食事(セカンドミール)の後の血糖値に影響を及ぼす、「セカンドミール効果」というものがあります。つまり朝食で水溶性食物繊維が豊富なみそ汁を食べると、その効果で昼食の時に血糖値の上昇が緩やかになり、生活習慣病の予防効果がより高くなるのです。

ここで栄養学の観点から、食物繊維がたっぷりとれるオススメの朝食を考えてみました。

●主食:もち麦を混ぜた白飯や玄米(玄米に慣れていない人は分づき米から始めてもOK)。

●おかず:海藻やオクラ、ほうれん草のサラダ。卵焼きや目玉焼きなどの卵料理や焼き鮭。ご飯のおともにめかぶや納豆、海苔もgood!

●汁:出汁を取ったみそ汁。わかめやなめこ、舞茸、こんにゃくなどで具だくさんにすると、食物繊維がたっぷりです。

朝こそ「一汁三菜」が理想的です。いわゆる「典型的な日本の朝ごはん」には、健康の知恵が詰まっているのです。パーフェクトでなくてもまずは「朝に食物繊維をしっかり取る」というイメージを持って、習慣化しやすい朝食から、積極的に食物繊維をとっていきましょう!

阿部さん、3回にわたって健康のヒケツを教えてください、ありがとうございました!
次回は番外編として、薬剤師さんが実際に行なっている健康サポートについて紹介させていただきます。楽しみに!