

2019年3月17日(日)

秋田市医師会 市民公開講座

第41回医療を考えるつどい

秋田の食と健康

-管理栄養士の立場から-

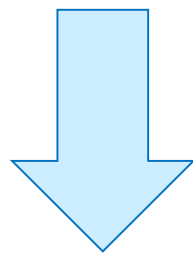


盛岡大学栄養科学部

木村 京子

秋田県は、がん死亡率が高く、脳血管障害の疾病が多く、これらは、塩分のとり過ぎの食事等に起因すると言われ、秋田県の食事はネガティブなイメージが強い。
だけど

**「秋田の食事は、
実は素晴らしい」**



伝統食・食材の宝庫

ばっけ味噌・・・春の料理

春の味を
みつけてきました!



ふきのとうの天ぷら&
ばっけ味噌



独特のほろ苦さに
春を感じます・・・。



世巻

丸



常食用



減塩用



糖尿用



糖尿減塩用



腎臓用



伝統食のこざきねりと ひや汁を作りました。



懐かしさと涼しさを感じていただけましたでしょうか？

嚥下食のこざき ねり



お盆の定番伝統食

【 えご 】



日本海沿岸の伝統食

えごは県内の沿岸部や県南を中心に受け継がれている伝統食。作り方や形に違いはあるが、秋田県の他に、山形県、福島県会津地方、新潟県、石川県、長野県などでも食されている。また、青森県深浦「えご天」、新潟県佐渡「いごねり（えごねり）」、京都「うご」、福岡県「おきゅう」のように、地域によって名前が異なる。

えごの作り方

- ①エゴ草をさっと洗って水に2時間くらいつけ、ごみを取り除く。
- ②鍋にお湯を沸かし、エゴ草をほくしながらかゆかす。
- ③10分くらい混ぜ、繊維が溶けたら火を止め、バットに流す。
- ④あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤固まったら食べやすい大きさに切り、酢味噌や生姜醤油などをつけて出来上がり。

12月8日はやまい焼き・・・おやき

12月8日は、やまい焼きの日でした。

12月8日やまい焼の日です

『やまい焼き』は、湯気を出し、湯気の中でもち焼きするなどの特徴があります。
今日は、地産産物のもち粉と小豆を使い、和菓子でやまい焼きを作りました。
焼きあがった『おやき』を召味ください。
～ やまいが1日も早く回復されますように～
栄養科



おやきを手作りし、
昼食のときに
お届けしました。



凍大根



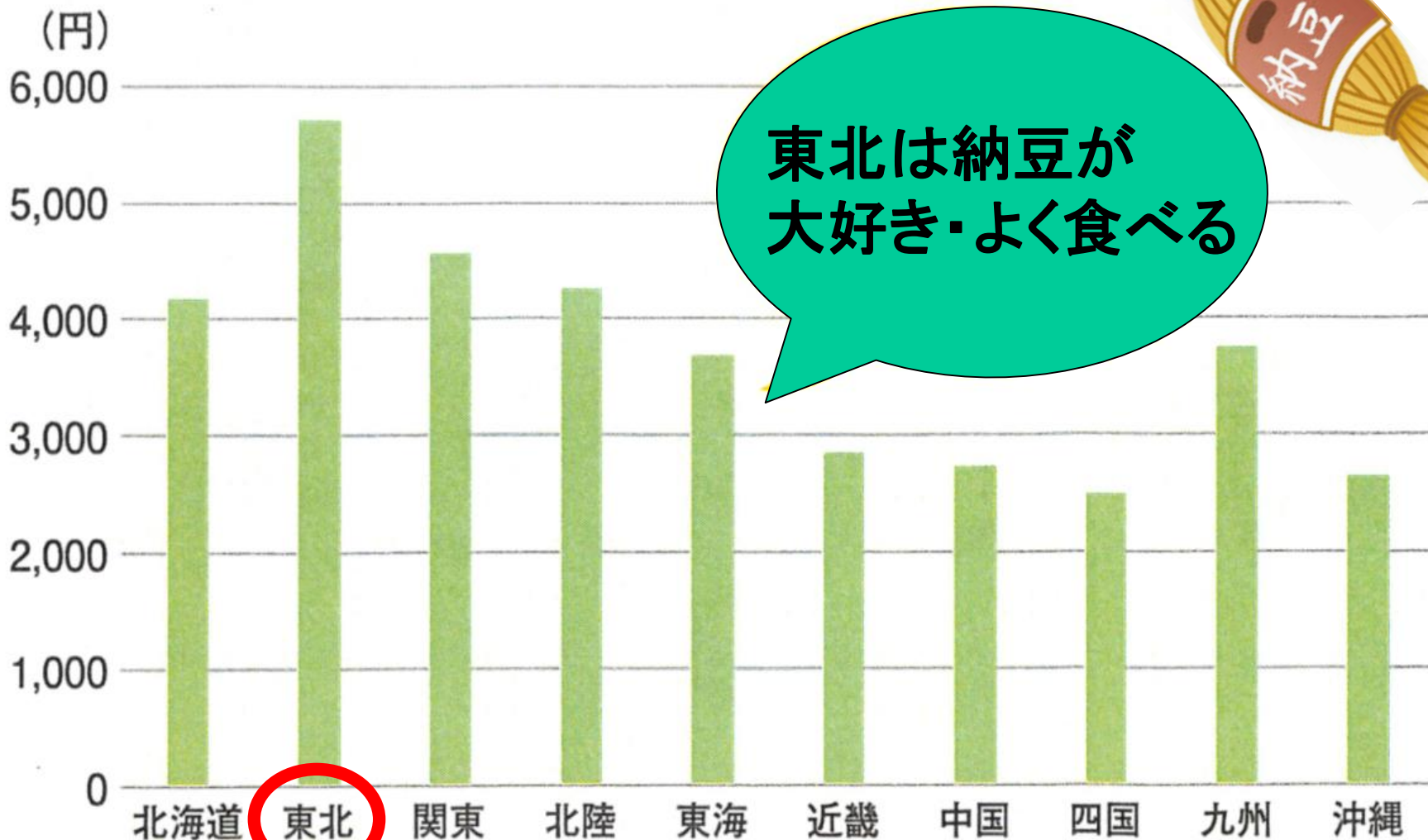
秋田の食文化と言えば

⇒ 発酵食品

代表選手は納豆？

寛治元年(1087年)後三年の役の際、源義家の軍勢が兵糧として運んでいた俵に詰めた煮豆が、馬の体温で醗酵し糸を引くようになっていた。ためしに家来が食べてみると、これが実にうまい。そこで源義家に献じたところ大変喜ばれ、以来、將軍に納めた豆という意味で“納豆”と名付けられ、近郷の農家に広まったという言い伝えがあります。
(同じような話は全国各地にみられますが……)

地域別の納豆購入金額(世帯/年)



総務省、家計調査年報(二人以上の世帯)平成29(2017)年計、第4-1表 都市階級・地方・都道府県庁所在市別1世帯当たり支出金額、購入数量および平均価格を基に「さかえ」制作室で作図

納豆の健康効果

食後の血糖
上昇を抑え
糖尿病を予防

腸内環境を
整える

大腸がん
を予防

脳梗塞・
心筋梗塞
を予防

脳の活性化、
認知症
を予防

骨粗しょう症
を予防

動脈硬化
を予防



糖尿病

全国の糖尿病患者数

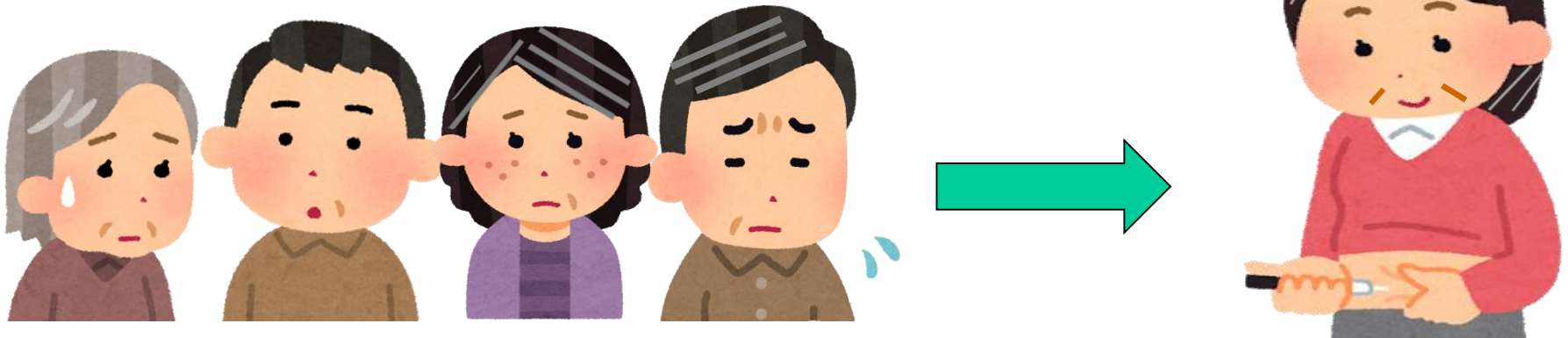
2016年(平成28年)厚生労働省調査

糖尿病が強く疑われる人 1,000万人

糖尿病を否定できない人 1,000万人

合計 2,000万人

※日本の40歳以上の人口は、7770万人



血糖値を急上昇させない 4つの食事のルール

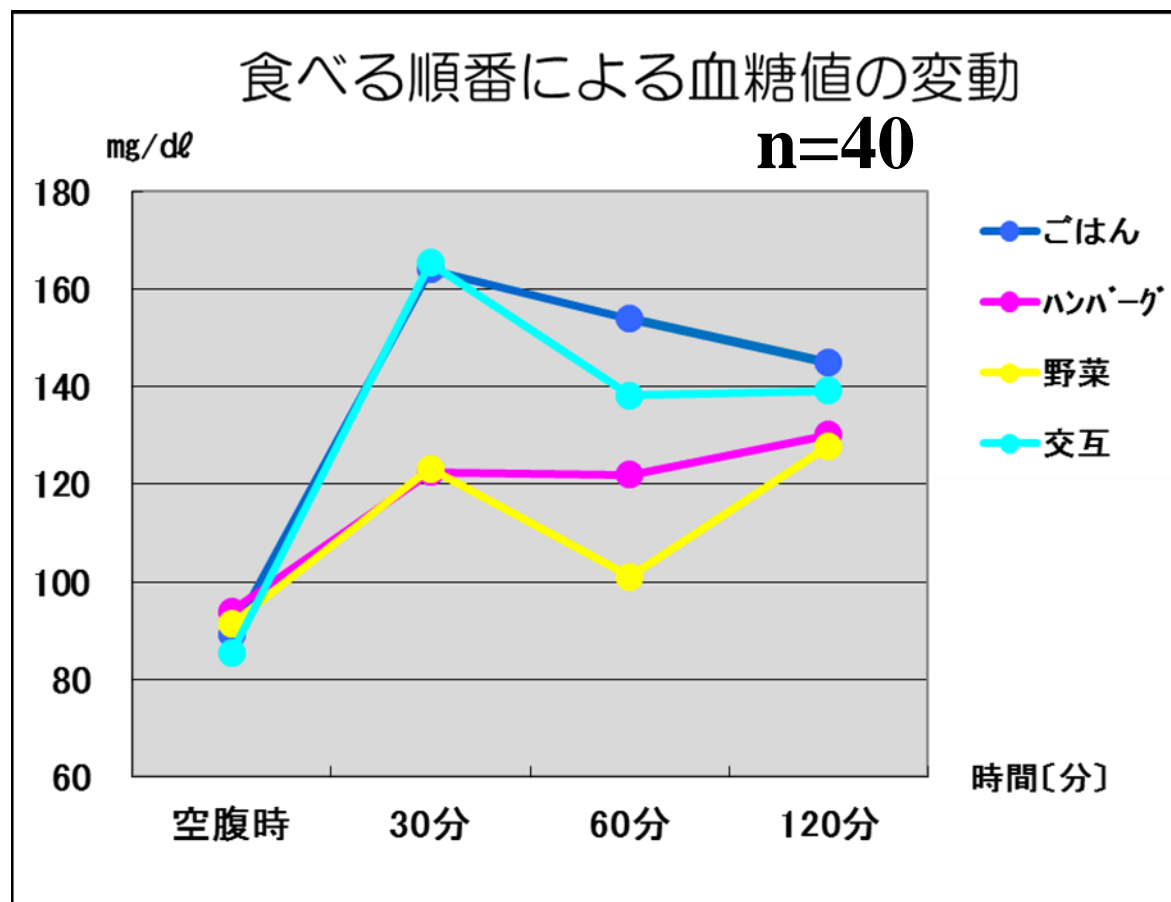
1. 野菜を先に食べる
2. お酢を追加する
3. 乳製品を一緒にとる
4. 主食を置き換える

1.野菜を最初に食べる

野菜に含まれる食物繊維は糖質の分解や吸収を遅らせて血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります



献立	エネルギー (kcal)	蛋白質	脂質	炭水化物
ご飯	320	5.5	0.8	69.4
ワカメのコンソメスープ	25	0.8	0.8	4.1
ツナ入りハンバーグ	283	22.2	16.9	9.9
ひじきの炒め煮	73	2.5	4.0	8.1
カリフラワーの甘酢漬	19	1.2	0.0	4.1
合計	720	32.2	22.5	95.6



Point① 1日の目標量は野菜350gです

。



生野菜だと



レタス1枚
きゅうり2/3本
プチトマト2個
ピーマン1個

目安は
握りこぶし
2つ分



サラダにすると



加熱した
葉野菜だと



ほうれん草4株分

目安は
握りこぶし
1つ分



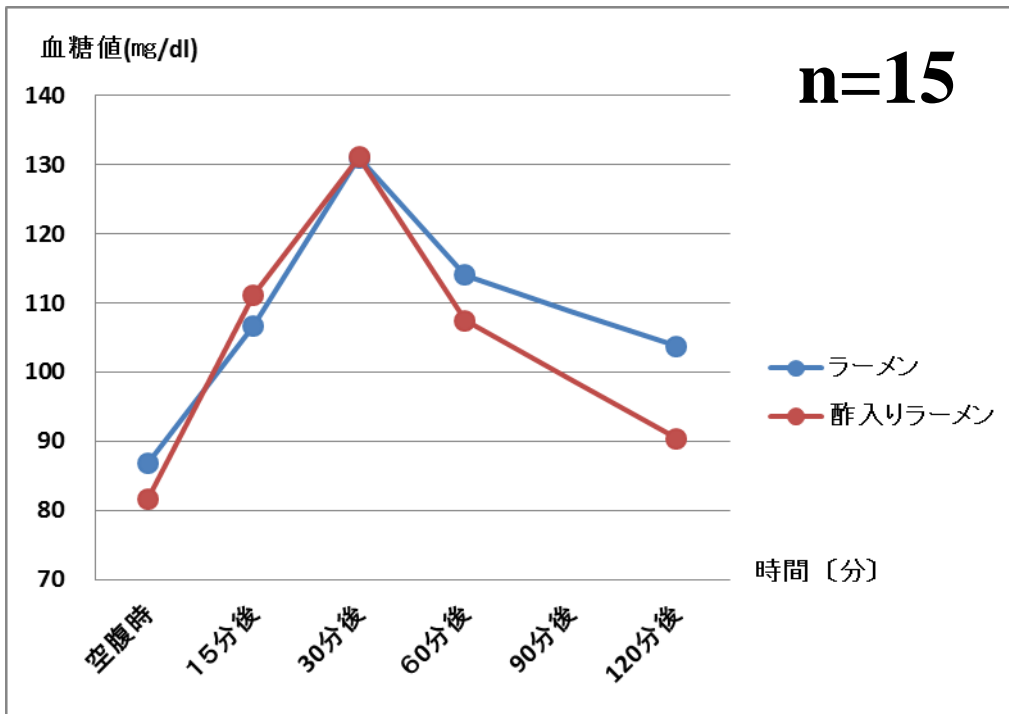
おひたしにすると



2. お酢を追加する

酢は唾液に含まれる消化酵素の働きを弱める働きがあり、又、食物を胃から小腸へ送り出す時間を遅く

します。
ラーメンと酢入りラーメン摂取後の血糖値の比較



30ml



3. 乳製品を一緒にとる

乳糖がゆっくり分解、インスリンの働きもよくなる

牛乳以外の乳製品でもOK!



ミルク煮やホワイトソースなどに
使いやすい低GI食品です。カル
シウムの供給源にもなりますが、
エネルギーオーバーにならないよ
うにとり過ぎには注意が必要です。



ピザ用チーズ



そのまま食べることの多いヨ
ーグルトですが、料理に加え
てGIのコントロールに役立
てたい食品です。

チーズ

プロセスチーズ、粉チーズ、カッ
テージチーズなどいずれのチーズ
にもGIを下げる効果があります。



4. 主食を置き換える

血糖値が上がりやすい

い

白米ごはん

日本人の主な糖質源。ビタミン・ミネラルを含みますが血糖値を上げやすい食品。



食パン・ロールパン

精製度の高い小麦粉を主原料として作られるパン類は血糖値を上げやすい食品。



うどん

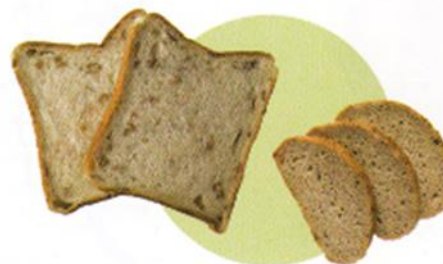
小麦粉から作られるうどんは、白米よりは血糖値を上げにくいですが、めん類の中では血糖値を上げやすい。

血糖値が上がりにくい

い

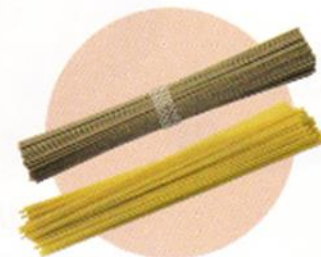
**玄米ごはん・
麦入りごはん**

白米は麦入りごはんや玄米、発芽玄米へ。それ以外には、酢飯にすることで血糖値は上がりにくくなります。



ライ麦パン・全粒粉パン

食パンなどに比べ、精製度が低く食物繊維の量が増えるので、血糖値を上げにくくなります。



そば・パスタ

めん類の中では、うどんよりもパスタやそばは血糖値を上げにくい食品です。

血糖値が上がりやすい

もち

白米ごはん

かゆ

雑穀ごはん※

食パン

ライ麦パン

玄米ごはん

麦ごはん

発芽玄米ごはん

うどん

中華めん(ラーメン)

パスタ

そば

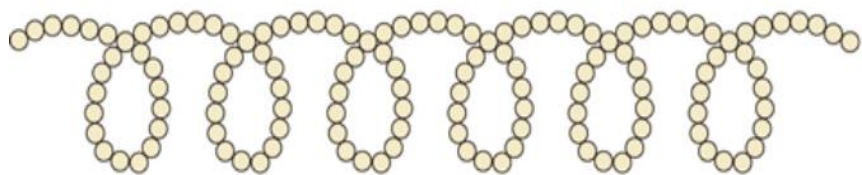
血糖値が上がりにくい

※もち米が入っていないもの

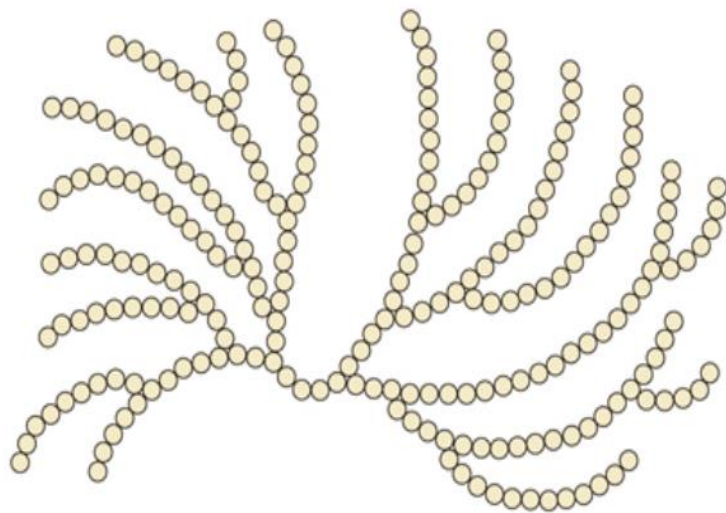
Point①

アミロースの多い品種の方が低GI

アミロースとアミロペクチンの構造



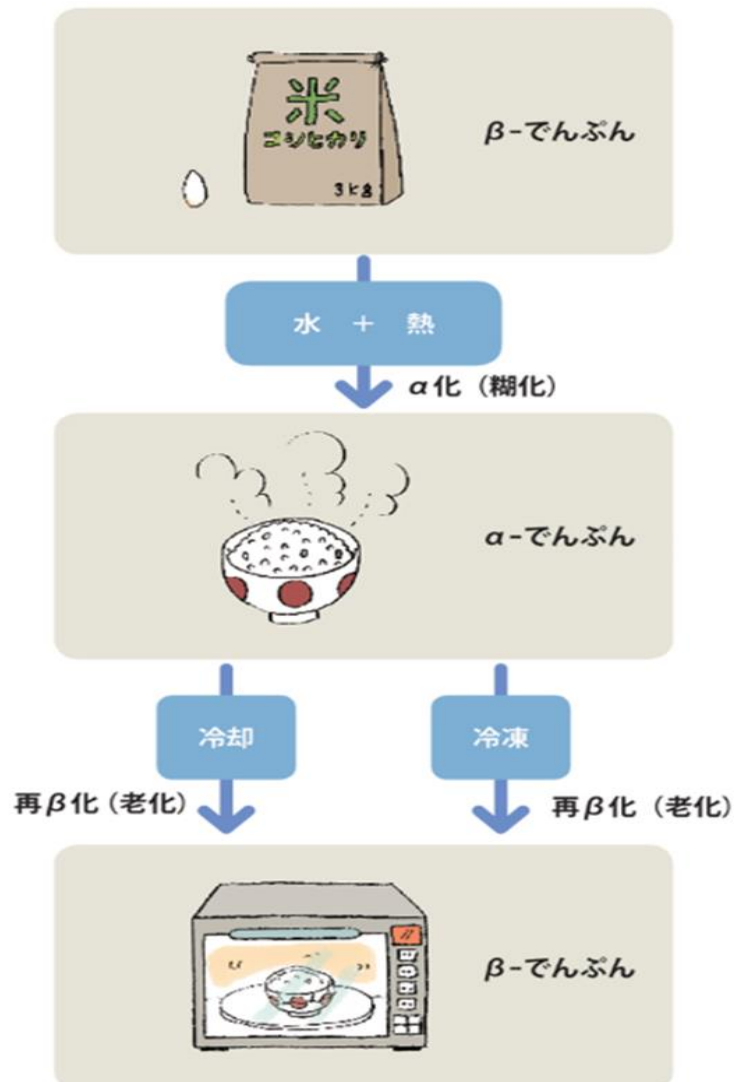
アミロース



アミロペクチン

Point②

冷やご飯や冷凍ご飯は低GI



Point③

押し麦で食物繊維をプラス

押し麦ごはん

プチプチ
食感で
おいしい!

食物繊維の
比較



白米ごはん1杯

0.3g

5.26倍!



押し麦入りごはん1杯

1.58

Point④

かけごはんや混ぜごはんは低

GI _____ 上にいくほど血糖値を上げにくい _____



フレイル サルコペニアとは



健康



フレイル
サルコペニア

要支援・要介護
の危険が高い



身体機能障害

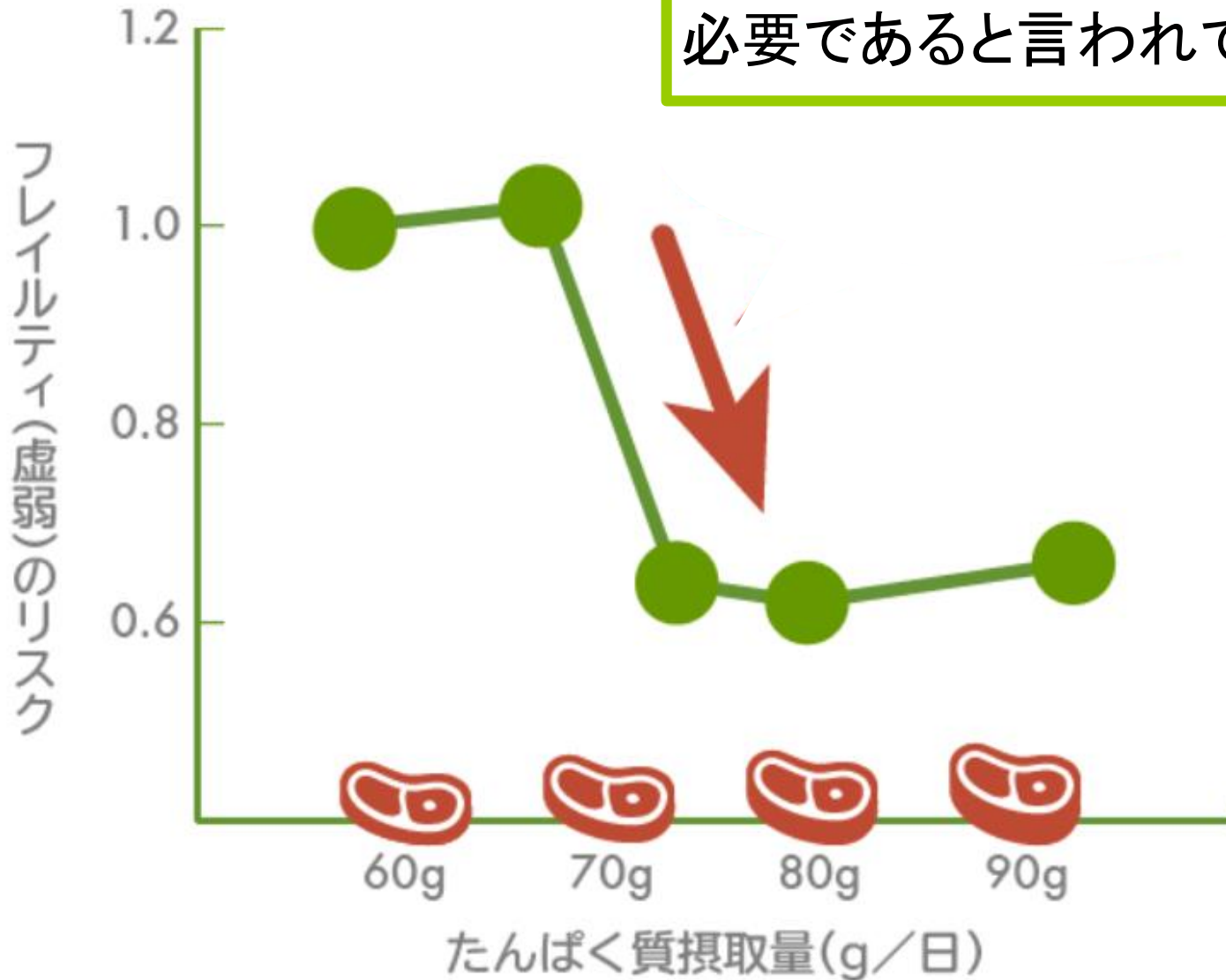
要支援・要介護

予備能力

健康寿命

加齢

サルコペニア・フレイル予防には、
1日75g以上のタンパク質の摂取が
必要であると言われてています。



主な食品のたんぱく質量



木綿豆腐1/4丁(80g)
[6g]



絹ごし豆腐1/3丁(40g)
[6g]



納豆1パック(40g)
[6g]



白身の魚(60g)
[12g]



青魚(60g)
[12g]



赤身の魚(60g)
[18g]



鶏肉60g
[12g]



牛肉60g
[12g]



豚肉60g
[12g]



ヨーグルト1個(75g)
[3g]



牛乳コップ1杯(200ml)
[6g]



チーズ1かけ(20g)
[5g]



卵1個
[6g]



生揚げ1枚(240g)
[18g]



米飯100g
[2.5g]

(朝食)

ごはん100g = 2.5g

納豆 = 6g

味噌汁の豆腐 = 3g

(昼食)

ご飯100g = 2.5g

塩サケ焼き魚 = 6.5g

(間食)

牛乳1本 = 6g

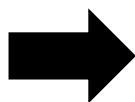
(夕食)

ご飯100g = 2.5g

お刺身 = 12g

吸い物の豆腐 = 3g

合計 44.0g



(朝食)

ごはん100g = 2.5g

納豆・卵 = 12g

味噌汁の豆腐 = 3g

油揚げ = 2.5g

(間食)

ヨーグルト = 3.5g

(昼食)

ご飯100g = 2.5g

塩サケ焼き魚 = 6.5g

煮豆(50g) = 10g

(間食)

牛乳1本 = 6g

きな粉(大1杯) = 2.9g

(夕食)

ご飯100g = 2.5g

お刺身 = 12g

吸い物の豆腐 = 3g

煮物(さつま揚げ) = 6.5g

合計 75g

サルコペニアにならないための注 意点

1. 少量しか食べられなくても、1日3食が大事
(たんぱく質の食べ貯めはできません)
 2. 1回の食事で主食(カロリー)・主菜(タンパク質)を準備。できれば副菜・汁物も追加。
 3. 間食は牛乳・乳製品がおすすめ
 4. 栄養補助食品も必要に応じて使用
(プロテイン・ロイシンがおすすめ)
- ※できる範囲でできるだけ

ちょこっとプラス**カロリー・たんぱく質

Down



UP

UP

UP



ちょこっとプラス

**たんぱく質・カロリー UP



ご家族と同じおひたしに

歯や飲み込みの大丈夫な方
+ シラス干し、桜エビ
歯や飲み込みの不安な方
+ マヨネーズ



ピーナッツバター追加でピーナッツ和え

ちょこっとプラス

カロリー・たんぱく
質・ビタミンA



栄養UP ちょこっとプラス

常備しておくとも便利です



ご清聴ありがとうございました



対話の先に未来を創る



MORIOKA UNIVERSITY
MORIOKA DAIGAKU JUNIOR COLLEGE
盛岡大学・盛岡大学短期大学部