



医療法人社団 福寿会 梅田診療所
〒123-0851 東京都足立区梅田8-12-10
TEL 03-5681-5020



パイナップルを食べよう



パイナップルは熱帯アメリカが原産地で、「**新大陸からの贈り物**」といわれるほど、世界各地に広まったフルーツです。パイナップルは美味しいだけでなく、たくさんの栄養素も含んでいます。圧倒的に糖分が多いことがわかります。**糖分**(ショ糖・ブドウ糖・果糖)、**酸味**(クエン酸・リンゴ酸・酒石酸など)、**ビタミン**(A・B1・B2・B6・C・G)、**カリウム**、**マンガン**・たんぱく質分解酵素**プロメリン**など、豊富に含んでいます。

プロメリンは、腸内の腐敗産物を分解するので、下痢や消化不良、ガス発生、悪臭大便などの消化器障害に有効であると言われています。

お肉を食べた後にデザートで食べると、お肉を柔らかくし、消化を助けてくれますので是非セットで食べてみて下さい。この効果を利用して巷では、ダイエットや美容面にも取り入れられています。そして、クエン酸も豊富なため、夏バテで食欲不振の時はパイナップルを食べると、食欲が出てきます。



こんな方にお勧めです

- 疲労回復
- 便秘の解消
- 老化防止
- 美肌作り、美白
- 腸内環境の調整



お勧めの食べ合わせ

- ** パイナップル + イチゴ、キウイ、パセリ・サクランボ
 - ** パイナップル + ブドウ、アボカド
 - ** パイナップル + 酢、ナッツ類、ゴマ
 - ** パイナップル + リンゴ、大根、三つ葉、やまいも
 - ** パイナップル + 牛乳、大豆、もも、干しぶどう
 - ** パイナップル + バナナ、マンゴー、レモン、イチジク
- ➔ 疲労回復・美肌づくり
 - ➔ アンチエイジング
 - ➔ 血行促進
 - ➔ 胃腸の強化
 - ➔ 骨粗鬆症の予防
 - ➔ 高血圧・動脈硬化の予防

* 持病をお持ちの方や医師の指示が出ている方は、医師の指示に従ってください。

「カロリーが高い」から太るとするのは**大間違い!**



炭水化物や砂糖などは、すぐにグルコースになって余ると体脂肪として蓄えられる為、太るのです。でも脂質は、炭水化物がなければ、体脂肪にはなりません。

カロリーを減らすと、体はどんどん弱くなってしまいますから、注意してください。「ローカロリー、ローファット」を長期的に続けていくと、様々な弊害が生まれます。体が徐々に飢えてくるため、猛烈に甘い物を食べたいという欲求が生まれます。カロリー制限をしてもすぐにリバウンドしてしまうのは、このためです。



また、ホルモン機能も低下し、食べても食べても満腹感を得られない為、つい食べ過ぎてしまい、結果的に体重が増えてしまうことになってしまいます。そして、体温が低下し、代謝も落ち、元気がなくなり、疲れやすくなり、脳の機能も落ちてしまうと言われています。



重要なのは、カロリーを減らしたり、脂質をカットしたりすることではなく、カロリーと脂質を健康的かつ、的確に摂るということです。

細胞の新陳代謝は、体の部位によって様々です。皮膚や心臓の細胞は1ヶ月、筋肉や肝臓の細胞は約2ヶ月、赤血球は数か月で入れ替わると言われています。脳の神経細胞のように7年近くかかるものを除けば、体の75%は約1ヶ月で代謝されます。人間の体は、水と食べ物で成り立っていますので、栄養バランスの良い食事を心がけてください。



* 持病や疾患をお持ちの方は、必ず主治医又は管理栄養士に相談してください。



新型栄養失調

平成28年10月にTVでも取り上げられた新型栄養失調についてのお話です。**3食きちんと食べているのに、なぜか「最近疲れるな」と、気づく事はありませんか？**

外食・弁当・ファーストフード・ジャンクフードなどの「お手軽食事」「偏った食事」や、同じ食材ばかりの「マンネリ食事」になっていませんか？

カロリーは足りているのに、摂るべき栄養が足りていないので、結果的に栄養不足になってしまうのです。日本では高齢者の5人に1人が新型栄養失調とも言われていますが、今は若者に急増していると報告されています。特に40代を過ぎている方の栄養不足は、非常に大きな痛手です。そこで注意していただきたい栄養素としてタンパク質があります。タンパク質は加齢によって吸収率が落ちるため、50代以上になったら多めにタンパク質を摂る必要があります。



生きていく上で、タンパク質は必要不可欠人間の身体を作る組織のほとんどは、タンパク質によって作られています。新しい組織を作る材料（＝タンパク質）が不足すれば、我々の身体は古くなり、やがて老朽化してしまいます。実際に人間の「老い」とは、タンパク質の減少そのものであり、いかにタンパク質を上手に体内に取り込むかが、「若さと長生き」の秘訣とも言われています。肉類・卵・魚介類・牛乳・油脂類などを組み合わせて効果的に食事から栄養を補給しましょう。

新型栄養失調になりやすい食事の傾向

- 肉や卵の食品をあまり食べない
- 野菜をあまり食べない（好きではない）
- 食事に惣菜をよく利用する（揚げ物・サラダ・煮物他）
- 麺類（ラーメン・パスタ）を好んで食べる
- インスタント食品、冷凍食品をよく利用する
- 便利なカット野菜を利用し、食事を作る
- 1日1食は、コンビニ弁当を利用する
- 栄養ドリンクやスポーツドリンクをよく飲む
- 果物をあまり摂らない

いかがでしょうか？ 当てはまる項目がいくつかありませんか？



新型栄養失調を改善するには、タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取できる食事をする事です。とはいっても、バランスのいい栄養を摂るにあたって、どんな食品をどのように組み合わせればよいのやら、難しいですよ・・・

そこで、誰でも覚えられ、実行しやすい方法として勧められているのが、「6つの基礎食品群」という食品分類法です。これは、厚生労働省が指導しているので、学校の授業などの各分野で用いられていますので、こちらを参考にして、いろいろ工夫してみてください。



