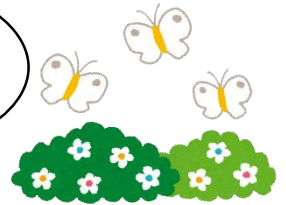


食育だより

Vol.36



春を感じる野菜

この時期、春を感じる野菜が食べごろを迎えます。菜の花もその一つです。菜の花とは、ある特定の種類の野菜を指すのではなく、アブラナや白菜などの花の総称です。特有のほろ苦さがありますが、茹でると甘味がでます。鉄分やカリウム、ビタミンAやビタミンCを豊富に含んでいます。ほかにも春を感じるものとして、ふきのとうがあります。山菜の一つとして知られ、ふきの花をさします。古くから食用に利用されてきており、独特な芳香と苦味を香辛料として使用したり、早春の食材として天ぷらやお浸しなどに広く利用されています。ふきよりも栄養価が高く、ビタミンKや葉酸が豊富に含まれています。

菜の花パスタ

<材料（2人分）>

パスタ・・・200g
菜の花・・・1束
にんにく・・・1/2片
オリーブオイル・・・適量

<作り方>

- ① 塩（分量外）を入れた湯でパスタを茹でる。
- ② にんにくはみじん切りにする。菜の花は熱湯で茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて菜の花を炒める。
- ④ ③にパスタとパスタのゆで汁少々を加える。

ふきのとうの天ぷら

<材料（2人分）>

ふきのとう・・・100g
薄力粉・・・適量
A 薄力粉・・・50g
卵・・・1個
水・・・40ml
揚げ油・・・適量

<作り方>

- ① ふきのとうは黒ずんだ根元を切り落とし、茶色くなっている葉は取り除く。洗ってしっかり水気をきっておく。蕾を開いておく。
- ② 薄力粉をふきのとうにまぶす。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ④ ②に③をつける。
- ⑤ 180℃の油で揚げる。蕾を下に向けて入れていく。油の温度が下がらないように少量ずつ揚げていく。
- ⑥ 軽くなってきたら油からあげる。盛り付けたら好みに塩をふる。

山菜の歴史

山菜は古来より日本の山野に自生する植物です。山菜の歴史は非常に古く、5000年以上前から縄文人も食べていたと言われています。山菜にはあくによる独特の苦味やえぐ味がありますが、縄文時代からあく抜きをして食べていたそうです。万葉集や古今集にも数多く山菜が登場しています。また江戸時代の凶作や食糧難に陥る享保・天明・天保の三大飢饉には、天候などの影響をあまり受けない山菜が命を繋いだそうです。現在は栽培方法の普及により野菜が季節を問わず入手できるようになりましたが、山菜は旬の時期しか食べられない季節を感じることでできるものとして注目されています。

食育だより

Vol.36



改めて知ろう、血糖値のこと

健診で必ず血糖値の検査をしますね。空腹時の血糖値を検査するのですが、空腹時は血糖値は低い状態にあります。食事をすると、栄養素の一部が糖となって腸から吸収されます。血液中をただよい、筋肉などの細胞までたどり着いた糖は、血液中に流れていたインスリンの力を借りて細胞に取り込まれます。これが活動するためのエネルギーになります。つまり、食後はゆるやかに血糖値が高くなるがインスリンの働きによってまた元に戻るということです。インスリンが働いていないと血液中はずっと高血糖になったままになり、糖尿病を発症してしまいます。血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。

健診ではわからない血糖値スパイク

血糖値スパイクとは、健診で空腹時の血糖値が正常でも「食後 1-2 時間のうちに急激に高血糖（140 mg/dl 以上）となる」病態です。血管が高血糖によるダメージを受け、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、がん、認知症等のリスクが高まることが知られています。食後の急激な眠気、だるさ、頭痛、吐き気などの症状があります。血糖値スパイクが起きる原因としては、食べ過ぎ、早食い、ストレス、睡眠不足などがあります。

GI（グリセミックインデックス）値と GL（グリセミックロード）値

GI 値は、ある食品に含まれる炭水化物量 50g を摂取したとき、どのくらい血糖値が上がるのかを数値化したものです。高 GI 食品は 70 以上、中 GI 食品は 56 から 69 以下、低 GI 食品は 55 以下となります。しかし測定の方法に問題があり、炭水化物 50g はご飯は茶碗 1 杯弱ですが、にんじんは 5 本分と現実的な量ではないのです。そこで考えられたのが GL 値です。GL 値は一般的な量の炭水化物を摂ったときの血糖値の上がり方を測定したものです。高 GL 食品は 20 以上、中 GL 食品は 11 から 19 以下、低 GL 食品は 10 以下となります。低 GL 食品は血糖値がゆるやかに上がります。しかし低 GL 食品も摂り過ぎると意味がないので注意しましょう。

食品中の GI 値と GL 値

| 食品 | GI値 | GL値 | 分類GI値 | 分類GL値 |
|-----------------|-----|-----|-------|-------|
| 白米 (150g) | 75 | 41 | 高 | 高 |
| 玄米ご飯 (150g) | 66 | 34 | 中 | 高 |
| 食パン (6枚切り1枚) | 89 | 24 | 高 | 高 |
| ライ麦パン (50%小麦1枚) | 50 | 7 | 低 | 低 |
| じゃがいも (1個120g) | 96 | 19 | 高 | 中 |
| さつまいも (1本150g) | 44 | 19 | 低 | 中 |
| にんじん (1/2本100g) | 39 | 3 | 低 | 低 |
| チョコレート (板チョコ1枚) | 42 | 9 | 低 | 低 |
| アイスクリーム (1カップ) | 68 | 28 | 中 | 高 |
| みかんの缶詰 (1缶果肉のみ) | 57 | 22 | 中 | 高 |
| バナナ (1本) | 58 | 12 | 中 | 中 |

血糖値の上昇をゆるやかにするために

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 1日3食、規則正しく食べる
- 野菜から食べる
- 夜遅く、寝る前には食べない
- 腹八分目でストップする

