

ストップ糖尿病

目指せ100歳健康生活

誰もが願う健康な生活。

日々の生活習慣の中に取り入れたいポイントをシリーズでお伝えします。

② 食べる楽しみ

上手な食の選択を

徳島大学大学院 臨床食管理学分野講師 奥村仙示



奥村 仙示さん

もし、体重が適正でない方は、食について改めて、考えてみましょう。

「カロリー密度」という言葉をご存知ですか？

食欲の秋ですね。自然の恵

みを感じられる季節になりました。何気なく食べている食事ですが、一生のうちに何回食べるのか、数えたことはありませんか？ 1日3食、1月90食、1年1,095食、10年10,950食、80年87,600食…。改めて数えたとすごい数です。どうせ食べるなら、健康的に・美味しく・楽しく食べたいですよね。さて、現在のご自身の体重は、適正ですか？

カロリー密度は、1gあたりのカロリー(kcal)のこと、単位はkcal/gとなります。

低カロリー密度の食品は、野菜や水分の多いスープなどです。肥満や糖尿病があり、体重を減らしたい方は、低カロリー密度を意識して選択すると良いです。低カロリー密度は、たくさんの嵩(かさ)を食べてもカロリーが少ないという特徴があります。一方、高カロリー密度の食品は、油、カステラなどです。高カロリー密度は、少量で

図1 カロリーでは体重管理できない方へ ～『カロリー密度』という言葉をご存知ですか？～



ロリーがとれるので、高齢で食欲のない方は、高カロリー密度やたんぱく質を意識すると良いと思います。

これまで、カロリーを考慮するだけでは食事管理が難しくかつた方は、カロリー密度を考

低カロリーでも、
満腹度・満足度が高い
「デンシエット」について

デンシエット(Densiet)は、

ることで、無理なく適正な食事をしやすくなります。(図1)

低カロリー密度

図2

デンシエットの食べ方

お昼 1 食だけでも (約 500kcal)

ごはん : 150g

※一度、計ってみてね!

野菜 : 200 ~ 240g

※小鉢 1 つは 70 ~ 80g です。

肉や魚 : 約 60g

※卵 1 つは 60g です。



密度 (Density) に注目した食事 (Diet) という意味の造語です。「心とカラダが、満たされますように。」という願いを込めて、満腹度・満足度は高いのに、カロリーが少な

い食べ方を考えました。普段 700 ~ 800 kcal の昼食をとっている方が、1食だけ約 500 kcal のデンシエットに置き換えると、1カ月で 0.5 ~ 1.0 kg 程度体重が減る計算になります。(図 2) デンシエット食は、低カロリーでも満腹・満足になる工夫として、野菜が 200 ~ 240 g とたっぷりとれるように、米飯は 150 g 食べられるようにしています。食塩は、3.0 g

以下です。ご家庭での減塩のポイントとしては、甘い料理は、美味しく人気が高い味で、砂糖と醤油のバランスで上手く成り

立っています。塩分を減らすためには、まず砂糖の量を減らしてみましよう。そうすると、自然と醤油の量が減り、無理なく減塩できますよ。

反対に、最近、標準より体重が少なく筋力が弱くなってきたと心配される方は、カロリー密度の高い食事を意識してみてください。また、食事が食パンやおにぎりだけにならないように、肉、魚、大豆製品、卵など筋肉のもとになるたんぱく質の副菜をとりましよう。調理の簡単な、サバ缶、納豆、ゆで卵を利用してもいいと思います。

上手な選択が大切

料理や食事は愛情です。全てオーガニックの食材を用いて、手作りにこだわるといった意味ではありません。経済的に時間的に可能でしたら望ましいですが、毎日の暮らしで無理のないやり方でよいと思います。大切なことは、自分

が食べるときは、自分の体が大切に思い、家族や周りの方が食べるときは、この様に食品の種類や量を選んでくれたらいいのという想いです。食に関する情報が、テレビ、雑誌、インターネットを通じて、得る機会が多いと思います。ある食品の機能性にこだわり、薬的な効果を期待するよりも、偏りなく食べることがおすすです。また、同じ食事でも、人によって、また同じ人でもライフステージ・病気の進行によって良い悪いが異なってきます。例えば、野菜が体に良いのですが、糖尿病が進行して、腎臓が悪くなるとカリウム制限をしないといけない場合は、良くないです。気になることがあるときは、専門家に相談しましょう。

食事は人生の楽しみです。食欲の秋を楽しみながら、上手な食の選択ができるといいですね。

※デンシエットについての詳細は「デンシエット」で検索を

まったりカフェみなみ



地元の食材で提供する健康ランチ

おいしい食事と楽しいおしゃべりは体とこころの活力源です。高齢化が進むいま、地元で採れる野菜や海の幸を活用した体によさしいランチを提供するおしゃべりな地域交流拠点に注目が集まっています。腕をふるうのは地元の主婦たち。誰もが気軽に利用できるよう価格は500円。海辺と山村それぞれのワンコインの健康食をご紹介します。

「まったりカフェみなみ」のまったりランチ

カフェを運営するのは美波町西の地の自主防災組織「西の地防災きずな会」。食事を担当しているのは会の女性メンバーで、知恵を出し合い糖尿病にも対応したランチも考案。特色は漁師さんが獲った

レンコ鯛やワカメなど地元で採れる新鮮食材たっぷりのメニューです。

ランチ以外にも飲み物（コーヒー、紅茶、抹茶）や手づくりスイーツもあり、交流の場としてゆったり時間を楽しめるのも魅力。利用客の要望で持ち帰り用の寿司や総菜類も150円〜100円で

新家



販売し人気です。

問い合わせ先 〓 海部郡美波町西の地字西地6-17 美波町由岐老人福祉センター内1階
まったりカフェみなみ
TEL / 080・6386・9997
営業日 〓 毎週火曜日
午前10時〜午後3時

県内唯一の村・佐那河内村「新家」の村ランチ

カトレア、しゃくなげ、婦人会など村内の女性グループが、新屋を運営する一般財団法人さなごうち（上野浩嗣理事長）の呼びかけにこえ、交代で担当する日替わりのラン

チは地元の新鮮野菜が盛りだくさん。家庭の味が好評で一日限定30食はほぼ毎日完売だそうです。
取材に伺った日のメニューは魚のフライ、スパゲティ、青菜のおひたし、みそ汁、ご飯、デザート。5回以上の注文があれば宅配にも応じているそうです。

問い合わせ先 〓 名東郡佐那河内村上字宮前84-1
一般財団法人さなごうち
TEL / 088・636・4030
TEL / 088・636・4033
営業日 〓 月曜日〜木曜日
午前11時30分〜午後1時