

しろひげ

White beard made of Milk

続けられる！ 明日のための健康習慣⑩




低GIの牛乳や乳製品なども賢く利用！ 血糖値コントロールで 糖尿病や肥満の予防・改善を

現在、糖尿病の疑いがあるのは50代で男性が17.8%、女性が5.9%、肥満に関しては40〜50代の男性で約40%、女性は約20%※となっており、幅広い年齢層で気をつける必要があります。これらを予防するために大切なのは血糖値のコントロールです。血糖値の急激な上昇を抑える働きがある食品を取り入れるなど、毎日の食事を工夫してみませんか？

糖尿病や肥満の予防・改善には低GI食品が有効

糖尿病、肥満の予防・改善には血糖値の急激な上昇を防ぎ、低エネルギーで糖の吸収速度が遅い食事を心がけることが肝要です。そこで注目されているのが、低GI食品。GI(グライセミック・インデックス)とは、食後の血糖値の上昇度合いを示す「血糖上昇指数」のことで、食品に含まれる糖質の吸収度合いを指します。例えば、牛乳・乳製品は低GI食品、白米や食パンは高GI食品に当たります。

あなたの食生活は大丈夫？ 主な食品のGI

低	中	高
ライ麦パン みかん グレープフルーツ りんご ながいも(生)	麦入りご飯 酢飯 柿 玄米 パイナップル	じゃがいも ようかん カステラ せんべい 餅 さつまいも
 牛乳 ヨーグルト	 ぶどう かぼちゃ	 食パン 白米ご飯

高GI食品を摂りすぎていませんか？

高GI食品が多い食生活は生活習慣病のリスクに

高GI食品を摂り続けると、腸のまわりに脂肪が過剰につく内臓脂肪型肥満を招き、高血糖や高血圧、脂質代謝異常といった状態になりやすくなります。この状態はメタボリックシンドロームと呼ばれ、一般的にウエストサイズが男性は85cm、女性は90cm以上で、中性脂肪値やHDLコレステロール値、血圧、血糖値のいずれか2項目以上が定められた基準を満たすと、これに該当します。メタボリックシンドロームになると、



糖尿病や動脈硬化症といった生活習慣病のリスクが高まるため、早めに低GI食品を活用した食生活に切り替えることが大切です。

血糖値の上昇を抑える食品を活用

低GI食品は摂取すると満腹感が増し、その後食べる量が減るといった嬉しい効果も。牛乳や乳製品が低GIなのは、乳糖の分解に時間がかかるため、血糖値への影響が少ないからだと考えられています。またカルシウムと脂肪酸が消化管の中で結合することで、脂肪酸の吸収

高くないか、気をつけたい項目

糖尿病

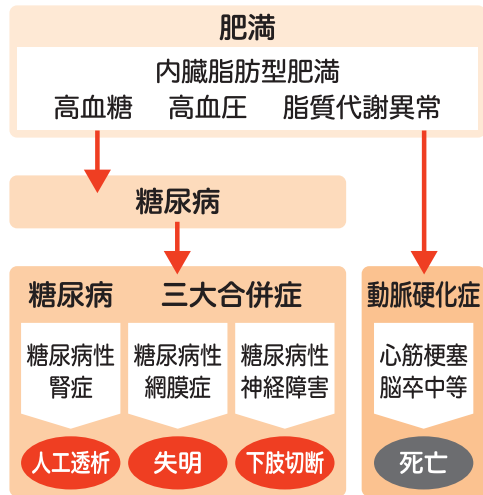
- HbA1c (ヘモグロビン・エワン・シー)
- 血糖値

肥満

- 体格指数(BMI)
- 腹囲
- 中性脂肪値

など

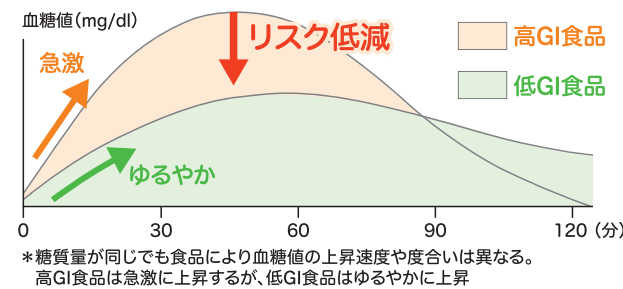
血糖値が上昇すると生活習慣病の恐れも!



毎日の食事を工夫して健康的な食生活に

毎日の食事を少し工夫するだけでも、血糖値の上昇を抑えることができます。牛乳を飲むだけでなく料理でも使用したり、消化を遅くする働きのあるお酢や柑橘類を調味料として使用するのをおすすめです。また難消化性デキストリン(とうもろこしなどのデンプンから生まれた食物繊維)やGABA(トマトやカカオに含まれるアミノ酸の一種)など血糖値の上昇を抑えたり、高めの血圧を下げる働きのある成分をプラスしてみるというのも続けるコツのひとつです。血糖値の上昇を抑える食品を生活に上手に取り入れることで糖尿病・肥満のリスクを避け、健康的な毎日を過ごしましょう。

食後2時間の血糖値の上がり方



血糖値の急激な上昇を抑える 食事のコツ

- コツ1** 食物繊維の多い食品を組み合わせる
野菜やキノコ類、海藻類などの食物繊維の多い食品をメニューに加える。
- コツ2** 食べる順番
ご飯より先にサラダや煮物などの野菜を食べる。
- コツ3** 調理法の工夫
ご飯の炊き方や麺類のゆで方を硬めにして消化を遅くする。

- コツ4** 食べ方を工夫する
ゆっくりよく噛んで食べる。早食いはGIが高くなるのでNG。
- コツ5** 食事にプラスしてみる
低GI食品(血糖値の上昇をおだやかにする)や難消化性デキストリン(食後の中性脂肪・血糖値の上昇をおだやかにする)、GABA(高めの血圧を下げたり、緊張やストレスを和らげる)など、健康に有用な成分のある食品を活用する。

出典:一般社団法人 Jミルクホームページ(https://www.j-milk.jp/)

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」

子どもも大人も、日本を牛乳で元気に!

ミルクジャパンのあれこれミルク

牛乳を使った
お手軽レシピや
なるほど&おもしろ雑学
をご紹介します!



レシピ

ミルク シュワ シュワ



コップ半分の牛乳に、ジャムを好きな量いれて、
よーくまぜまぜして、
サイダーをコップのこり半分、
ゆっくり注ぎます。
アワもおいしいよ!

【ミルクシュワシュワ (材料 1人分)】

・ジャム……お好みで ・牛乳……100ml ・サイダー……100ml

雑学

ミルクのパワー

暑さにつよい 体をつくる!

週3~4日、
1日15~30分の
「ややきつい運動」

運動後
30分以内に
牛乳をのむ

※最大体力の70%くらいの運動



●たとえば…

運動習慣がある人は軽いジョギング、ふだん運動しない人は早足のウォーキングなど
子どもは 休けいを たくさんね
お年寄りは早歩きとゆっくり歩きを 3分間ずつ交互に

熱中症の予防にも、牛乳がパワーを発揮!

適度な運動後に牛乳などのたんぱく質と糖質をふくむ食品をとると、血液の量がふえます。すると汗をかきやすくなり、熱を逃して体温があがりにくい、暑さにつよい体になることが最近の研究でわかってきました。暑くなる前に、おためしを!

Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

脳トレクイズ

初級問題

キノコなのに
部屋みたいな名前のキノコ
ってどんなキノコ?



上級問題

なぞかけクイズ

カエルとかけまして、
大きなお城と解きます。
その心は?



解答

【初級問題】
答え)「トナカイキノコ」(トナカイと「キノコ」)
世界で初めて牛乳が飲まれたのは、紀元前4000年頃のメソポタミア文明とされています。江戸時代には飛鳥時代に初めて飲まれ、明治時代に一般に広まりました。江戸時代には水戸黄門でおなじみの「お殿様」、水戸光圀も牛乳を好んで飲んでいました。

【上級問題】
答え)「アール・ド・カエル」
今回の特集は血糖値、野菜やキノコ類、海藻類などの食物繊維が多い食品をメニューに加えると血糖値の急激な上昇を抑えます。アール・ド・カエルは糖質の代謝を助ける効果に加え、低カロリーで栄養満点の食材です。

明治の宅配

エピソード漫画 ②



実際にあった販売店スタッフとお客様とのエピソードを集めました。

タイトル
おばあちゃんのお手紙



懐かし風景 写真館

1950年 (昭和25年) 『千円札の発行』

1950年1月7日、聖徳太子の肖像が入った新しい千円札が発行されました。戦後インフレが進み、百円札では追いつかず高額紙幣の発行に迫られたことで誕生したこの千円札は、1963年に伊藤博文の肖像に代わるまで広く流通。日本の高度経済成長を支えました。



懐かしの宅配商品

明治ハネーヨーグルト

1950~70年頃の宅配全盛期初頭に発売。1ビン100g入りで、ヨーグルトを一般家庭に普及させた先駆的商品です。高度経済成長時代は宅配の新規お申し込みが増加し、人気を博しました。



1950年発売「明治ハネーヨーグルト」▲

「しろひげ」に関してのお問い合わせはこちら

明治の宅配
健康ケア新聞「しろひげ」編集部 shirohigephoto@meiji.com

※ご利用のアプリによって、右記二次元コードからメールできない場合がございます。

