

第6回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュ

実りの秋を満喫しつつ、スマートに食べる! 「食欲の秋」オフィスでの 食べ過ぎはこうして防げ!

# 堀 知佐子さん

「二八」などという言葉もあるように、夏はビジネスの動きも鈍くなりますが、9月に入って活発になってくると、仕事への意欲も湧いてくるところではないでしょうか。そんな"やる気"は、食欲にも向かいがちです。秋は、食べ物がおいしくなる季節ですから、食欲が出て、うっかり食べ過ぎてしまうのです。食べ過ぎれば、眠くなる、体調を崩すなどといったこともあれば、長期的には肥満が引き金となる生活習慣病も気になります。ビジネスパーソンたるもの、食欲の秋に負けずに計画的にいきたいもの。そこで簡単に「食欲」をコントロールするためのコツをご紹介します。

### 堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リール」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイスや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



# "仕事に精出して"ならまだしも、食べることでも疲れる?!

秋の枕ことばに「食欲の」「芸術の」「スポーツの」といろいろありますが、やはり自然の摂理から言っても「食欲の」が一番、ぴったり来るように思います。

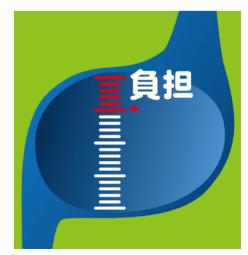
食欲が出過ぎるのがどうしていけないか、食べ過ぎるのがどうしていけないかと言えば、もちろん、健康に良くないからです。ではどのように健康に良くないのか、といえばお腹を壊したりすることもあるでしょうが、それだけでなく、代謝に悪影響が出ます。

代謝とは、体内のあらゆる活動のために、物質を必要な場所(臓器)で必要なものに変換する作用ですが、これを行うのに代謝酵素という物質が使われます。一方、食べたものを消化するのは、消化酵素の役割ですが、消化しなくてはならない量が増えると、消化酵素が不足して、代謝酵素が駆り出されることになります。代謝酵素も分泌される量は決まっているので、必然的に代謝が疎かになります。

消化そのものにも、かなりのエネルギーを使います。体調が悪い時に食欲がなくなるのは、消化のためのエネルギーを節約して、体を治すほうにエネルギーを回すためです。この季節に食べ過ぎてしまうと、夏の暑さの疲れが残っている体に余計な負担をかけることになり、普段以上の疲労が残ります。

胃腸への負担も少なくありません。食べた後、消化までは約2時間ほど。その間、胃に食べ物を貯留しますが、食べ過ぎるとこの状態が長くなりますので、胃に負担がかかります。気苦労の多いビジネスパーソンとしては、それでなくても胃に負担がかかるのに、まして食べ過ぎて胃への負担が増えるのは避けたいですね。

さらに、食べ過ぎによって食が乱れると体内時計にも狂いが生じてきます。サーカディアンリズムといって、朝日を浴びるとか規則的に適量の食事をするといったことが、体内のリズムを整えて肥満を防ぐことが分かってきました。夜に食べ過ぎて、翌朝の食事が進まないと、体内リズムが崩れ、体調に影響が出るということなのです。





#### 第6回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 「食欲の秋」オフィスでの食べ過ぎはこうして防げ!

## 秋の食べ物の魅力に抗えないのは自然の摂理

食べ過ぎが NG なことは分かっていただけると思いますが、秋に、食べ過ぎてしまうのは、なぜでしょう? 一つは、食材がおいしくなるためです。

秋の食べ物と言ったら、サツマイモ、カボチャ、カブなどの野菜類、ブドウ、ナシ、クリ、柿などの果物類、サンマ(漢字では「秋刀魚」と書くほどですね)、サバなどの魚類もありますが、どれも思い出しただけで「おいしいよね!」と共感していただけるのではないでしょうか?

これらの食材の中でも、野菜や果物の場合は、旬を迎えて糖度が非常に高くなっています。品種にもよりますが、焼き芋の糖度は30度以上、冷めるとさらに糖度は高くなります。低糖のジャムで糖度は40度程度ですから、焼き芋の甘みがかなりなものということが分かります。ほとんどスイーツと言っていいくらいです。

冬が旬の根菜類も多く糖質を含んでいるので、厳格な糖質ダイエットでは、ゴボウ、レンコンも禁じられているほどです。 またサンマやサバの場合は、水温が下がるので、身に脂が乗ってきます。

いつの季節でも旬のものがおいしいことは違いありませんが、特に実りの秋には、生物が生存のために必要とする成分が多く含まれているので、私たちにとっては、「おいしい」ものとなるのです。

もう一つは、気温が下がって体への負担が少なくなること。暑さに疲弊していた体の負担も少なくなって、食欲を筆頭に、いろいろな欲が出てくるというわけです。

# 食事1時間前に「果糖の摂取」で中枢を刺激

では、「美味しいものいっぱい!」の秋に、食べ過ぎず、健康的に過ごすにはどうしたらいいでしょう? ここに「シャングリラ・ダイエット」となるダイエット方法があります。メインの食事の1時間前に、オリーブオイルなどオレイン酸油をスプーン1杯程度あるいは薄い砂糖水を摂るだけです。それによって脳の満腹中枢を刺激し「お腹いっぱい」という信号を出すことで、食欲を抑えようというもの。簡単な方法ですが、私は理にかなっていると思います。

もともとはアメリカ、カリフォルニア大学の心理学者が提唱したダイエットの方法で、シャングリラ・ホテルで実践されていたので、 この名前がついています。

このダイエット方法をそのまま実践してもいいのですが、私は、身近にある食品の摂取をお勧めしています。

それが柿です。柿は、果物の中でも食物繊維の含有量がトップクラスですし、カロチノイド、ビタミンC、カリウムといった成分も豊富に含まれています。渋柿には、タンニンが含まれていますが、タンニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。加えて、柿の糖分は果糖なので、血糖値を急激に上げるものでもありません。しかし甘みは強いので、高い満足感が得られます。ですから会食など「食べ過ぎてしまいそうだ」という食事の1時間前に柿を半分くらい食べておくと、効果的なのです。

とはいえ、ビジネスパーソンがオフィスで柿を食べるというのは、なかなかハードルが高いでしょう。ですが最近では、コンビニで干し柿も手に入ります。これならデスクに忍ばせておくこともできるのではないでしょうか。小腹が空いた時にも、健康シリアルバーなどを食べるよりは干し柿のほうが、体にはずっと良いと思います。

さて、次号の更新予定は 10 月。過ごしやすい季節になって懇親会や飲み会などの機会も増える季節ではないでしょうか。そこで「楽しく飲めて、翌日もすっきり!」の年代別、体に優しい居酒屋メニューをご紹介します。



今日の "食べる"ヒント

- ・食べ過ぎは内臓に負担をかけ、体内リズムも狂い体調が悪化につながる
- ・メインの食事 1 時間前に少しの糖分を摂って脳をだます



WEB 掲載: 2016.9