

肥満がある人は要注意! ペットボトル症候群

清涼飲料水には、平均10%の糖質が含まれています。500mlのペットボトル1本で換算するとその量およそ50%。1本5gのスティックシュガー10本分にもなります。特に暑い時期にこうした清涼飲料水を何本も続けて飲み、血糖値が急上昇して昏睡状態に陥ってしまう人が少なくありません。これを「ペットボトル症候群」といいます。急に血糖値が上がるとのどが渇き、たくさん清涼飲料水を飲んでさらにのどが渇く、という悪循環に陥りやすいのも特徴です。肥満がある人は高血糖になりやすい傾向があるため、これをキッカケに糖尿病になってしまうことも。水分補給は水やお茶にしましょう。



調味料・味付け・具を工夫して減塩対策を

①調味料は毎回量って使う—調味料には塩分が多く含まれています。目分量で使うとつい使い過ぎてしまいがちです。調理する際は、常に計量スプーンや計量カップを近くに置き、調味料をきちんと量って使うことが大切です。また、調味料そのものを減塩タイプに替えるのもお勧めです。②味付けは、酸味・香辛料・香味野菜・うまみを活用—調味料の代わりに、素材の風味を利用するという方法もあります。例えば料理にレモンやすだち、酢などの酸味や、コショウや唐辛子など香辛料の辛みを効かせれば、塩分を抑えても料理の味わいにアクセントがつけます。ミョウガ、生姜、わさびなどの香味野菜を使ったり、カツオや昆布、煮干しからとったダシを使えばグッと料理の風味が増し、塩分控えめでもおいしく食べられます。また塩分は舌に触れたときに感じますから、材料の表面に味をつけるようにすれば、少量の調味料で味付けが可能です。③汁物は具たくさんにする—スープやみそ汁など、汁物は塩分が多く溶け込んでいるため摂り過ぎないようにしたいところ。そこで野菜の具をふんだんに使って一杯当りの汁の量を減らしましょう。④麺類のスープは残す—麺類は麺そのものにも塩分が含まれます。スープまで飲み干すとかなりの塩分量に。意識して残しましょう。



無理なダイエットは脂肪肝を招く?

肝臓に脂肪がたまる脂肪肝は、肥満によって起こるものですが、無理なダイエットから起こることがあります。それは極端な糖質およびタンパク質の制限によるものです。糖質の摂取不足により、筋肉のタンパク質が分解して生じたアミノ酸は、肝臓に移送されてグルコースを合成し、それによって中性脂肪の合成が盛んになります。中性脂肪は、コレステロール、リン脂質などの脂質やタンパク質と結合して肝臓から血液中に送り出され、各組織に移送されますが、タンパク質の摂取不足があると肝臓内の脂質を血液中に放出することができず、肝臓に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝を招くのです。だから無理なダイエットはやめましょう。

