

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和元年9月30日
《第87号》



新生児科医長
蜂谷 明

小児の肥満について

普段食事について考えていることを書いていただければと栄養科だよりを頼まれましたが、さて何を書けば良いのか。妻には怒られそうですが、そういえば普段食事について考えていなかったということを感じました。美味しいものは食べたいという気持ちはありましたが、職場ではとりあえず食べられればいいかという程度でした。肥満が疑われる小児を診察する機会があり、家には2人の子供がいますので、せっかくの機会ということで小児の肥満について書くことにしました。

1970年以降、食生活やライフスタイルの変化によって小児の肥満が急激に増加しました。現在、増加傾向はおさまってきましたが、1割を超える小児が肥満になっています。乳児期を除き、3歳以降の幼児期・学童期・思春期における小児の肥満のほとんどは摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって生じます。食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容やバランス、運動不足によって起こります。

職場の健康診断でメタボリックシンドロームは必ず話題になりますが、小児でも6歳から15歳においてメタボリックシンドロームの診断基準が定められております。腹囲が80cm以上あり、以下の2項目を満たす場合に診断となります。血清脂質が中性脂肪120mg/dl以上 and/or HDL コレステロール40mg/dl未満、血圧が収縮期血圧125mmHg以上 and/or 拡張期血圧70mmHg以上、空腹時血糖100mg/dl以上と定められています。

肥満になると各種の合併症を伴いますが、特に生活習慣病と呼ばれる2型糖尿病、脂質異常症、高血圧の原因になります。動脈硬化を促進し、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます。生活習慣病は成人の病気と思われていますが、動脈硬化は小児期から進行する事が報告されています。脂肪肝や睡眠時無呼吸を起こすこともあります。小児の肥満は大人の肥満につながる事が知られており、幼児期肥満は25%、学童前期肥満は40%、思春期肥満は70-80%が成人肥満に移行します。思春期には身長が伸びて体格が形成されてしまうこと、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまうことから肥満が定着し、元に戻すことが大変難しくなります。小児期でも肥満治療は重要であり、出来るだけ早いうちに始めることが重要です。

成人の生活習慣病と同様に予防・改善に向けたアプローチは正しい生活習慣、食事、運動が基本です。栄養科の皆様のお力をお借りして、栄養指導を取り入れながら診療を行いたいと思います。

「いただきます」で生きている

西七階病棟師長 松本 千重

ありがたいことに、私は実家も嫁ぎ先も農家です。実家からは兄が作るおいしいりんごが届き、嫁ぎ先からはお米、桃、ブドウなど、その時期、その時期の食べ物たち。冬には義母が漬けたおいしい漬物。夏は毎日のように届く夏野菜、果物。その中でも義母の作るメロンは、甘くみずみずしく子供たちの大好物です。

今はお金と自動車があれば、スーパー、コンビニ、外食産業があらゆるあり便利な世の中です。私自身、一応主婦であり、母親でもあります。料理は得意ではありませんが毎日お弁当、食事は作っています。今後も愛情のこもった、いただきますものに囲まれ、その食材をいかした料理を作り、人間の三大欲求の一つである「食欲」を満たしながら、家族みんなで健康に暮らせばと思います。

「GI 値 (グリセミック インデックス)、を意識してみよう！」

GI 値とは、糖質を含む食品を食べた後の血糖値の上がりやすさを表した数値です。GI 値の高い食品は血糖値が上昇しやすく、逆に GI 値の低い食品は血糖値が緩やかに上昇すると言われていました。

血糖値が急激に上昇するとインスリンは通常よりも多く分泌されます。多量のインスリンにより血糖値が急激に低下すると、短時間で空腹を感じるようになります。また、インスリンには体内に脂肪を蓄える働きもあるため、急激な血糖値の上昇は肥満の原因にもつながります。

一般的に血糖値の上がりやすい食品は糖質の多い食品ですが、その中でも GI 値には差が見られます。例えば、同じパンや麺類、米でも、食パンよりも全粒粉パン、うどんよりもそば、精白米よりも玄米の方が GI 値は低くなります。これは、後者に多く含まれる食物繊維が糖質の吸収を妨げるためです。

血糖値を急上昇させない食生活は、肥満だけでなく糖尿病予防にもつながります。バランスの取れた食事や運動とともに、GI 値を意識した食生活を送ってみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 深尾 夏妃

日本は「発酵食品」の先進国であり、味付けに不可欠な醤油、味噌、酒、酢なども伝統的な発酵によって作られています。

栄養料からこんにちは

調理師 池田 博

日本は「発酵食品」の先進国であり、味付けに不可欠な醤油、味噌、酒、酢なども伝統的な発酵によって作られています。

また、季節の食材を使用することで、栄養面はもちろん、彩りや風味、食感を活かした調理を心がけています。これからも「給食が楽しみ」と感じていただけるよう、安心・安全で美味しい食事の提供にスタッフ一同努めて参ります。

季節の料理

「海老と温野菜のタルタルサラダ」

○材料 (4人分)

- ・ブロッコリー …………… 1/2 株
- ・じゃがいも …………… 小 1 個
- ・海老 (殻付き) …………… 16 尾
- ・ゆで卵 (黄身) …………… 2 個分

【タルタルドレッシング】

- ・たまねぎ …………… 1/2 玉
- ・らっきょう漬 …………… 6 粒
- ・ゆで卵 (白身) …………… 2 個分
- A { ・すし酢 …………… 大さじ 1 杯
- ・レモン汁 …………… 小さじ 1 杯
- ・マヨネーズ …………… 大さじ 3 杯
- ・塩、コショウ …………… 少々

〈作り方〉

- ①ゆで卵は殻をむき、黄身と白身に分ける。
- ②ブロッコリーは小房にしてから茹で、じゃがいもは一口大に切ってから蒸す。
- ③海老は殻付きのまま、つまようじで背わたを取り除き、茹でてから殻をむく。
- ④たまねぎはみじん切りにしてから軽く塩をふり、水気をしっかりしぼる。らっきょう漬とゆで卵の白身もみじん切りにする。
- ⑤④の材料と A の調味料を混ぜ合わせる。塩とコショウで味を調え、タルタルドレッシングを作る。
- ⑥温野菜と海老を器に盛り付け、細かくつぶしたゆで卵の黄身を上に飾る。タルタルドレッシングをかけて出来上がり。



〔調理師 櫻澤 泰加〕

～編集後記～

厳しい暑さが続いた夏も終わり、朝晩は肌寒さを感じるようになってきました。寒暖の差による体調の変化に注意し、秋の味覚を楽しみながらバランスの整った食事を心がけましょう。

栄養科