

秋の味覚

食欲の秋です！秋に人気のある食品のひとつは芋類でしょうか。

「畑でサツマイモがたくさんできて、食べ過ぎちゃった！」というお話をよく伺います。サツマイモは日持ちするので、焦らずゆっくり食べましょう。干し芋にするのも方法です。サツマイモはごはんと同じく糖質を多く含みますので、食べ過ぎに注意が必要です。サトイモ、カボチャ、ジャガイモも同様です。

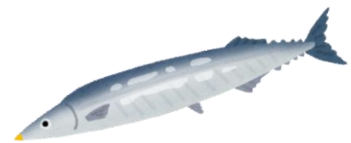
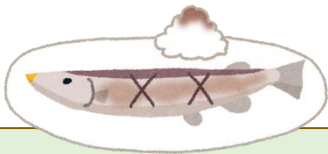


では、一度に食べる量はどのくらいでしょうか。スーパーで売っている細めのサツマイモを計ってみたところ、長さ24cm、重さ310gでした。この大きさだと（皮は除いて）**約400kcal**になります。

このくらいのサツマイモは、焼き芋にしたら一本ぺろり！！かもしれませんが、**ごはん大盛り1膳（200g）のエネルギー336kcal**を軽く超えています。売っている焼き芋はこれより大きい物がよくありますから、一度に食べてしまわないように気をつけてください。

糖尿病で1日の指示エネルギー量が1600kcalの方の場合、600～800kcal程度を炭水化物からとることが望ましいのですが、これは560～700gのサツマイモ量（皮付き・加熱前）に相当します。す。

左上の写真のサツマイモを1本食べたら、すでに1日の半分以上です。ごはんをいつもの半分以上にしないと1日合計では食べ過ぎとなります。また、1回の主食量を150g程度にしている方が左上のサツマイモを一回で食べたら、主食のごはんを減らしたとしてもいつもより血糖値は高くなるでしょう。**サツマイモを食べるときは1日に1/2本を目安にしましょう。**



旬のサンマの栄養

サンマ、サバ、イワシなど青背の魚には、DHA・EPAという特徴的な脂質が多く含まれています。

脂質と聞くと「少ない方がいい物」と感じてしまうかもしれませんが、脂質は人間の体に必要な栄養素の一つです。私たちは一種類の油を体内で使うわけではなく、様々な種類の脂質を食物から取り入れ、体の中で合成しています。脂溶性のビタミン（A、D、E）は、脂質と一緒に体内でしっかり吸収されます。

その中で α -リノレン酸は人間が合成できない脂質であり、必ず食事に取り入れなければなりません。EPAは α -リノレン酸が体内で合成されて出来る脂質です。EPAは血液の流れを良くして血栓をできにくくする効果があることがわかっています。一方DHAは、脳細胞の成長をうながし、脳を活性化、ボケを防ぐ働きがありますが、人間の体内では合成できず食事からのみ摂取できます。青魚をよく食べる日本人の脳内にはDHAの割合が多いことがわかっていて、このDHAがどのような働きをしているのか、海外でも盛んに研究されているようです。

日本人の食事摂取基準では、DHA・EPAが摂取できるよう魚を一定の割合にするよう決められています。この季節、手軽にサンマからも脂質を取り入れましょう。