

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.94

特集：花粉症の季節がやってきた！
管理栄養士質問箱

Q&A コーナー：満足感のある食品は？



Smile
えがおの保険薬局

トピックス 花粉症の季節がやってきた！

スギやヒノキ等の花粉が起こすアレルギー反応で、体内に侵入した花粉を異物とみなし、免疫が働いている状態を花粉症といいます。

◆花粉症の症状として…

- ☑ くしゃみが何回も続けて出る、回数が多い、花粉のシーズン中続く
- ☑ 鼻水は透明でさらさらしている ※風邪では黄色っぽく粘着性があります
- ☑ 両方の鼻がつまる・息ができなくなる
- ☑ 目が痒い

これらの症状が出てきてあれ？と思ったら早めに病院で検査することをおすすめします。

花粉症対策に意識して摂りたい成分

- ① 腸内環境を整える「乳酸菌」「食物繊維」
- ② 活性酸素から体を守る「抗酸化ビタミン」「ポリフェノール」
- ③ 免疫の調整に関わる「ビタミンD」
- ④ アレルギー症状を抑える「オメガ3系脂肪酸(EPA、DHA など)」

① 「乳酸菌」「食物繊維」

乳酸菌は腸内細菌のバランスを整え、免疫機能にも深く関わります。

食物繊維、特に水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになることで腸内環境を整えます。

⇒乳酸菌を含むヨーグルト＋乳酸菌のエサとなる水溶性食物繊維を合わせると、相乗的な作用が期待できます☆(例)ヨーグルト＋きな粉や干しプルーン



参考；花粉症にお悩みの方必見！食べ物で美味しく花粉症対策！（taisho.co.jp）

管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 食べても食べてもお腹が減ります。お腹がいっぱいになる満足感のある食品は？



A. まず、お腹が減る理由を考えましょう。

食事量は足りていますか？

偏った食事をしていませんか？

次に、体格を見てみましょう。

現在の身長体重からBMIを計算し、適正体重を確認します。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ ※標準体重 BMI=22 ※数値の判定は別紙参照

やせ型の場合、摂取エネルギー量が少ないので今より量が多い食事内容に変更する必要があります。肥満型の場合、摂取エネルギー量が消費エネルギー量より多い為、食事量を今より減らすか、運動量を増やす必要があります。

肥満傾向で食べすぎの場合は、満足感のある食事の方法が重要となります。

- 量よりもバランスの良い食事内容にする
- ゆっくりと時間をかけて食べる
- いつも一人で食べない
- 主食に変化を持たせる
- 食物繊維を摂る
- GI値が低い食べ物を選択する
- たんぱく質を多く含む食品を摂る

◆おすすめの食材

①ミックスナッツ②チーズ③ゆで卵④豆類⑤海藻⑥バナナ

※詳細は別紙参照



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 川畑

② 「抗酸化ビタミン」「ポリフェノール」

アレルギー症状が出るときの体内では活性酸素が過剰に発生すると言われています。ポリフェノールやビタミンC、ビタミンEには活性酸素を抑えるはたらきがあり、花粉症対策として役立ちます。

⇒抗酸化ビタミン【ビタミンA(βカロテン)、C、E】

緑黄色野菜(人参、ほうれん草など)のβカロテンはビタミンAに体内で変わります。油と一緒に食べることで吸収率が高まるので、炒め物にするのがおすすめ♪



ビタミンCは、熱に弱い為、生で食べられる果物で摂りましょう。

ビタミンEは、ナッツ類や植物性油脂に豊富に含まれます。ナッツの中でも特に花粉症対策としておすすめなのがくるみです。もっともオメガ3系脂肪酸を多く含み、アレルギー症状を和らげる作用があるとされています。



③ 「ビタミンD」

カルシウムの吸収を促し骨を丈夫にするビタミンですが、実は免疫の調整でも活躍します。ビタミンDが不足すると異常な免疫反応を招くと言われていますので、花粉症が気になる人は不足しないよう気を付けましょう。

⇒鮭、サンマ、ブリ、アジ、しらす干しなどに豊富

④ 「オメガ3系脂肪酸」

オメガ3系脂肪酸であるDHAやEPAはアレルギー症状を引き起こす物質の放出を抑え、EPAは皮膚の炎症による、かゆみや発疹の症状改善に役立ちます。

⇒DHAやEPAはさばやいわしなど青魚に含まれます。

手軽に摂りたい方は、さば缶を活用してみても良いでしょう！



控えたい食べ物や飲み物

- ・アルコール
- ・脂っこいもの
- ・刺激物(辛い食べものや香辛料など)

参考；くるみのオメガ3脂肪酸 | カリフォルニア くるみ協会 公式サイト
(californiakurumi.jp)file.php (yakult.co.jp)ビタミンDの働きと摂取目安量、多く含む食品を紹介
(morinaga.co.jp)

つらい花粉症に！おすすめの食べ物や飲み物を紹介【管理栄養士執筆】

◎BMI値の判定

肥満度分類（日本肥満学会）^[1]

BMI(kg/m ²)	判定	WHO基準
< 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重	Normal range
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満（1度）	Pre-obese
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満（2度）	Obese class I
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満（3度）	Obese class II
40.0 ≤ BMI	肥満（4度）	Obese class III

注1) ただし、肥満(BMI≥25.0)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。

なお、標準体重（理想体重）はもっとも疾病の少ないBMI22.0を基準として、標準体重(kg)=身長(m)2×22で計算された値とする。

注2) BMI≥35.0を高度肥満と定義する。

満足感のある食事方法

●量よりもバランスの良い食事内容にする

満足感の基本は栄養バランス。いくら量的にたっぷり食べても、バランスの悪い食事内容では満足感を得られないため、またすぐ、何かを食べたくなります。

●ゆっくりと時間をかけて食べる

いくら栄養的に整っている食事であっても、流し込むようなスピードで食べ終えてしまっただけでは満足感はありません。

少なくとも（どの時間帯でもよいが）1日に1回はゆっくりと時間をかけて味わう食事をしましょう。

時間をかけて食べると、食事をしている間に血糖値が上がってくるので満腹感も生じ、食べすぎを防ぐことにつながります。

●いつも一人で食べない

食事内容も重要ですが、食べる環境も満足感に影響を与えます。家族や楽しい仲間と一緒に食事をする事で満足感が得られます。

●主食に変化を持たせる

1日3食の主食を、「朝はパン・昼は麺・夜はご飯」というように変化を持たせることによって、食生活がバラエティに富み、満足感が増します。内容では満足感を得られないため、またすぐ、何かを食べたくなります。

●食物繊維を摂る

食物繊維を多く含む食べ物

- ・野菜や海藻、きのこ類などが食物繊維が多く低カロリーな食材です。

食物繊維の多い食材は、咀嚼回数が増えて満足感を得られやすくなるといったメリットもあります☆

●GI値が低い食べ物を選択する

GI値(グリセミック・インデックス)とは、血糖値の上昇する速さを数値化したものです。

GI値が低い食べ物は、血糖値の上昇と降下が緩やかなので比較的腹持ちがよいです。

食品GI値分類表

	低GI (55以下)	中GI (56~69)	高GI (70以上)
穀類	そば スパゲッティ 押し麦 春雨	玄米 コーンフレーク	白米 パン 餅 煎餅 粥 赤飯 バターライス
果物	りんご イチゴ メロン グレープフルーツ みかん	パイナップル 柿 ぶどう	果物ジャム 缶詰
野菜	葉物野菜 ブロccoli ピーマン きのこと類	さつまいも	じゃがいも 里いも 長いも 人参
乳製品	牛乳 チーズ ヨーグルト バター	アイスクリーム	練乳

引用: https://www.y-koseiren.jp/special/food_nutrition/3072

●たんぱく質を多く含む食品を摂る

たんぱく質も食物繊維と同様、消化に時間がかかる腹持ちのいい食べ物です。

おすすめの食材

①ミックスナッツ…



ミックスナッツは噛み応えもあり、よく噛んで食べることで少量でも満腹感が得られます。
ナッツは脂質を多く含むので、20~30g程度を目安に食べるようにしましょう。

②チーズ…



たんぱく質の豊富なチーズも腹持ちが良く、消化時間に7~8時間程かかると言われてています。

③ゆで卵…



たんぱく質が豊富なたまごは消化に時間がかかり腹持ちが良いです。

④豆…



低カロリー・高タンパクで食べ応えもあり、腹持ちいい食べ物にはぴったりの食材です。
豆腐・納豆には大豆イソフラボン、枝豆には+ビタミンB1(疲労回復)と栄養面でも優秀です。
豆は糖質も少なく低GI食品です。

⑤海藻…



海藻の水溶性食物繊維は脂肪の吸収を抑える効果があり、カロリーも低く糖質量もほぼありません。

⑥バナナ…



バナナは食物繊維は消化吸収スピードが遅いので腹持ちが良く、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれます。

参考: <https://chisou-media.jp/posts/1020?page=4>