

春の新生活！ 環境変化に伴う、食事にまつわる疑問から、 回転寿司で実践できる健康生活まで 管理栄養士・伊達友美先生が解説

ガマンや制限はしなくていい！？ポイントは足りない栄養をプラス

春の新年度・新生活は未知なる出会いにワクワクする一方、生活環境の変化で体調を崩してしまう人が多い時期です。うらかな春をハツラツと過ごすために、日々の食習慣を見直したいと考えている方も多いのではないのでしょうか？そこで、健康管理で悩む人へのカウンセリング歴約 35 年、カロリーや糖質を制限するのではなく、不足している栄養を自覚して補う「プラス栄養メソッド®」で知られ、お米推し管理栄養士としても知られる伊達友美先生にお話をうかがいました。

加えて、海外ではヘルシーで楽しい食事として人気が高まっている回転寿司をより健康的に楽しむ方法も。お米の知られざるポテンシャル、寿司ネタの選び方、より効果的なベジファーストの取り入れ方についてなど、伊達先生のお話には目からウロコな新常識が満載。春の健康のキープにぜひ役立ててほしい食にまつわるニュースをお届けします。



新生活では“無理に変えない”と、“ご飯中心の食事”が大事

入学、転職、引越しなどで生活が一変する春、体調を崩しやすくなるのにはいくつかの要因があります。ひとつは慣れない環境で無意識に緊張状態が続く、自律神経のバランスが乱れること。さらに気温や気圧の急変も体調を崩す原因です。否応なく変化が訪れる時は、いつもの習慣を変えない方が得策といえます。

「その土地の風土や水質に馴染めず体調を崩してしまうことを“水が合わない”と言いますよね。まさにその通りで、私たちの体の成分は半分以上が水ですので、水質に体が合わないと、お肌が荒れたり、胃腸を悪くしたり、寝付きが悪くなったり、ちょっとしたトラブルを招きます。体も心もフル回転している時期は、環境に徐々に慣れていくことを意識しましょう。基本的には今までの食生活をベースに、ガラッと変えない方がいいでしょう。朝食をしっかり食べていた人は食べた方がいいし、食べていなかった人は『食欲はないけど、シリアルだけでも食べた方がよさそう』なんて、無理して食べない方がいいと思います」

徐々に環境に慣れたら、できる範囲でご飯とお味噌汁を日々の食事に組み込んでほしいとアドバイス。

「主食はご飯、その隣にはお味噌汁という組み合わせが理想的。健康維持のために水分補給を！と聞くと、ミネラルウォーターやお茶をたくさん飲まなくちゃいけないと思う人がいますが、実はご飯でも水分補給はできています。ご飯は米に水を炊き込む調理法ですので、1粒1粒が水分を蓄えています。そのご飯に汁物とおかずを合わせると水分量は1食で、500ml 前後に。汁物とご飯とおかずを口の中で混ぜて飲み込むという食べ方が一番美味しく食べられますし、血糖値の上昇も抑えられますので、いいことづくしです」



プロフィール／伊達友美 先生

25kg 以上のダイエットと摂食障害、ニキビ肌改善をした体験から、食べてやせる「プラス栄養メソッド®」に基づく食事法を提唱。35 年以上、食事に悩む老若男女に向けカウンセリングを行っている。

- ・NPO 法人 [女性ウェルネス食推進機構](#) 理事長
- ・管理栄養士・日本抗加齢医学会認定指導士
- ・[戸板女子短期大学](#) 客員教授

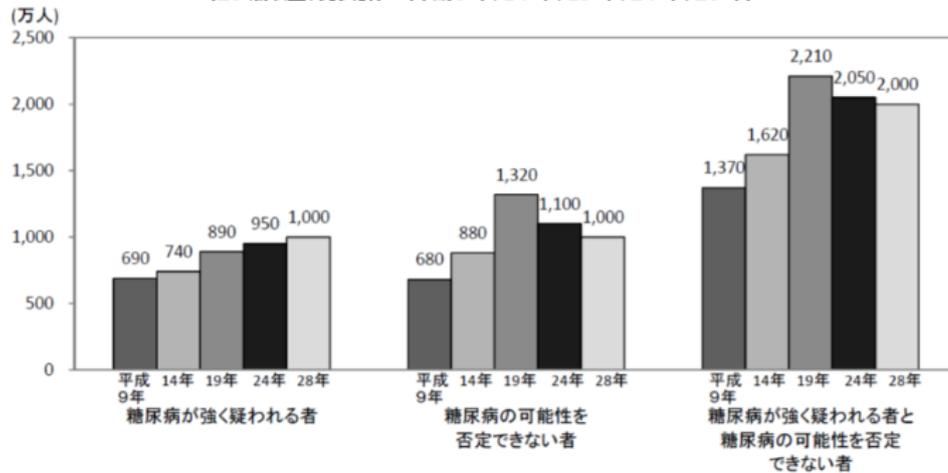
■栄養管理のエキスパート・伊達先生、教えてください！

ずっと気になっていたお米や食材にまつわる疑問をすっきり解消

Q「糖質＝血糖値上昇」というイメージからご飯の量を控えています、本当に正しいの？

A「多くの糖尿病の方を診てきましたが、ご飯を限界まで減らしても血糖値が下がらない、という人が多いです。日本人のご飯の摂取量は1960年代をピークに減少し、現在はピーク時の半分以上。しかし、糖尿病になる人は摂取量と反比例するように増え続けていることから、実はご飯が血糖値を上げるというのは誤った見解です。ヤセない、血糖値が下がらない一番の理由は、砂糖の摂り過ぎ。主食を減らすことで間食が増えてしまい、知らないうちに砂糖の量が増えている人が多く見られます」

図2 「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数の年次推移
(20歳以上、男女計) (平成9年、14年、19年、24年、28年)



出展：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」の結果

Q 毎日、どれくらいの量のご飯を食べても良いの？

A「農林水産省が策定した「食事バランスガイド」(健康的な食生活をめざすために、一日に何をどれだけ食べればいいのかを示した指標)によると、お茶碗の中盛り4杯というのが1日の主食の目安量です。ご飯は水分が取れるし、腹持ちも良い。あまり知られていませんが、植物性のたんぱく質も含まれていますので、ご飯の量を減らすと、実はたんぱく質まで不足してしまいます。現代社会ではどちらかというと、お米を食べなさすぎることで、健康トラブルになっている人が多いのではないかと感じます」

Q 安眠のために、夕食の炭水化物は減らすのは正解？

A 不眠で悩む人の食事をチェックしてみると、ほとんどの人が「夜のご飯量を減らして、食後2~3時間経ってから寝るようにしている」と言うのですが、これもまた逆効果です。お米に含まれる特定のアミノ酸が入眠に役に立つというデータもあり、ご飯をしっかり食べる人は睡眠の質が良い傾向に。『は～美味しかった！満腹で幸せだ～と思いながら眠ると気持ちいいですね。夜はしっかりご飯を食べて、動画などを見ないですぐに寝てね』とアドバイスしています」

Q 寿司ネタの中でも、プリン体が多いと思われるイクラは控えた方がいい食材？

A プリン体を摂りすぎると尿酸値が上がって痛風になる、という法則がみなさんの頭の中にあると思うんですけど、実はプリン体って排出さえできれば問題がない成分。そもそもイクラはプリン体が高くないのですが、他のプリン体が高いネタを食べたいのであれば水分をたくさん取って排泄すればいいだけのこと。男性が特に痛風になりやすいのは、単純に水分が足りていない人が多いからだと思っています。

Q 回転寿司をより健康的に楽しむ、お醤油の付け方がありますか？

A 魚の旨み成分は、唾液をたくさん分泌し満足度をあげてくれます。醤油はこの魚の旨みのアシスト役ですので、お魚の旨みを消してしまわないよう、ネタの先にちょこっとだけつけるのが良いと思います。特に赤身のネタはほんの少しのお醤油で旨みが深くなりますよ。ちなみに一般的にガリと言えは生姜ですが、その後に食べる魚の消化吸収を助けてくれるという意味では、くら寿司で採用している大根は優秀素材ですね。

Q 流行りのベジファースト、回転寿司店でも意識した方がいい？

A 最初に野菜を食べて消化を良くする、血糖値を急激にあげないようにするという栄養的メリットは確かにありますが、それよりも大切なのは、「これを食べたからもう大丈夫」というメンタル的に安心して、そのあと楽しく食事ができることだと思います。

そして順番より大切なことは、普段の食生活で自分の体に足りてないものを積極的に選ぶ習慣。日常的に野菜サラダは食べているけど海藻は摂れてないなら、外食でもずく酢を選ぶなど、無理ない範囲でプラスする習慣を身につけてほしいと思います。



■健康管理を気にしている人はご参考に

伊達先生のお墨付き！くら寿司の寿司ネタランキング ベスト 10

第 1 位「熟成まぐろ」

「ナンバーワンは赤い輝きが鉄分豊富な証、熟成まぐろです。この熟成させていることも重要で、せっかくだんぱく質が多くても、きちんと消化吸収されないと意味がない。熟成というひと手間をかけることでたんぱく質の分解が進み、栄養の吸収率を上げてくれます。女性にもとてもおすすめです」



第 2 位「ゆず塩かつおたたき」

「カツオもマグロと同じ赤色のお魚なので、たんぱく質も鉄分も豊富なおすすめ食材。ゆずのクエン酸による疲労回復、酢飯の酢酸による血糖値の上昇抑制、一緒に摂れば相乗効果が期待できます」



第 3 位「大葉いか」

「イカに含まれるアミノ酸・タウリンで疲労回復。大葉も食欲増進 & 免疫力アップにつながります」



第 4 位「はまち」オメガ 3 脂肪酸という良質な脂が豊富に摂れる。皮目のコラーゲンも一緒に

第 5 位「海鮮ユッケ」消化のいい卵とオメガ 3 系の海鮮。たんぱく質 2 種と一緒に摂れます

第 6 位「えびアボカド」美肌に良いアボカドのオレイン酸とエビのアスタキサンチンとは相性抜群

第 7 位「あなご」皮にコラーゲンがたっぷり。体が冷えないよう火入れしたネタも挟んでおきたい

第 8 位「かんぴょう巻」かんぴょうは非ヘム鉄という植物性の鉄分、さらに食物繊維も豊富です ※東日本店舗限定販売

第 9 位「納豆」最近の健康ワードとして腸活もはずせない、納豆系もランクイン

第 10 位「いなり」食後のスイーツ欲を抑えるためにも、最後はほんのり甘いいなりで締めくくりを

【番外編】

ランキング外にはなってしまうけれど、一皿目にぜひ食べてほしいです！と伊達先生が激推ししたのが、くら寿司が最近始めた取り組み「本日のおすすめ」。鮮度良好な魚が全国各地から届き、季節ごとに旬の魚が日替わりで店舗に並ぶ、漁師さんとのネットワークを大切に、協働してきたくら寿司ならではの人気メニューです。

魚には DHA や EPA といったオメガ 3 系脂肪酸が含まれており、中でも脂がのった旬の魚に多く含まれています。青魚だけでなく、白身系やハマチなど旬の魚であればなんでも OK。くら寿司に来たら、まず「本日のおすすめ」から選んで、旬の栄養をプラスしてください。

※水揚げ状況により、同種の魚種が続いたり、または入荷しない場合もございます。

※実施店舗はくら寿司の HP から確認いただけます。https://www.kurasushi.co.jp/honjitsu_osusume/#



■回転寿司でも健康を意識！くら寿司の新品「健康食前の一皿シリーズ」とは



野菜不足が気になるというお客様に向けた、健康食前の一皿シリーズ。馴染みがない食材でも手を伸ばしてもらえよう、「健康に良いならひとつチャレンジしてみようかな」と思っていただけの少量サイズにしています。健康を後押しする「健康食前の一皿シリーズ」の一部をご紹介します。

伊達先生がおすすめする「健康食前の一皿シリーズ」(一部)

<p>沖縄もずく</p>  <p>フコイダン×酢酸 ヘルシーな食生活をサポート</p>	<p>ゆず白菜</p>  <p>クエン酸×食物繊維 毎日のスッキリをサポート</p>	<p>かぼちゃと さつまいものマリネ</p>  <p>β-カロテン×食物繊維 健康と美容をサポート</p>
<p>食前酢 りんご</p>  <p>発酵由来の酢酸×りんご果汁 忙しい毎日の巡りを整える</p>	<p>海藻サラダ</p>  <p>アルギン酸×ヨウ素 スマートな食生活を支える</p>	<p>豆乳ぷりん (いちごソース)</p>  <p>大豆イソフラボン×アントシアニン× エラグ酸 トリプル抗酸化デザート</p>
<p>シャリ野菜 まぐろ</p>  <p>たんぱく質×鉄分 毎日の元気をサポート</p>	<p>シャリ野菜 サーモン</p>  <p>ビタミン E×β-カロテン 美容と健康をサポート</p>	



【伊達先生からのメッセージ】

普段はあまりお米を食べない人も、お魚を食べない人も、海藻を食べない人も、それぞれが自分の好みで栄養をプラスできる。さらに、その日の体調に合わせて量を自分で決められるのも、回転寿司の素晴らしいところです。私が提唱する「プラス栄養メソッド®」は足りない栄養をプラスして、その人を細胞レベルで変えていくという考え方ですので、回転寿司とは親和性があると感じています。「食べたいものを、食べたい時に、食べただけ食べる」という理想の食事が実践できる回転寿司は、まさに世界に誇れる日本の食文化です。

人が食べ物を口にする目的は、体に栄養を補給するか、心に栄養を補給するため。このどちらかを満たすのが、ウェルネスな食だと私は考えています。体に一番悪い影響を及ぼすのは糖でも脂でもなく、罪悪感というストレス。食べて後悔した瞬間に脂肪を蓄えるホルモンや、糖質の吸収を上げるホルモンが出てしまう。逆に、心から美味しいと思って食べさえすれば、どんな時間のどんな食事もあなたのプラス栄養になってくれますよ。