

穀類・糖類はできるだけ未精製のものを

同じ食材をとるなら、できるだけ未精製で良質なものを選びましょう。玄米にはビタミンB₁やカルシウムが多く含まれ、黒米や赤米には抗酸化作用を持つポリフェノールが含まれています。また、小麦の全粒粉にはカリウムや鉄分が豊富に含まれています。全粒粉の乾燥パスタは重量の25%が食物繊維であり、アルデンテ（しんが残る状態）に茹でれば消化に時間がかかり血糖値上昇もゆるやかになります。糖類も、白砂糖やグラニュー糖などを黒砂糖や三温糖、さとうきび糖、てんさい糖など精製されていないものに置き換えるのがおすすめです。



免疫力を上げる食事術 vol.5

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
https://www.drmitsuo.com/

満尾 正先生に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。



WEBサイト
HEALTH CREATIONS
がスタート!

免疫力を上げる栄養

5
良質な
炭水化物

「炭水化物は質を見極め、量をコントロールしよう」

私たちの食事を構成する三大栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質です。このうち炭水化物はエネルギーの源になりますが、炭水化物に含まれる糖質が食後の血糖値を急上昇させ、糖質のとりすぎは肥満や糖尿病につながる要因となります。とはいえ、炭水化物はすべて控えるほうがいいわけではありません。適量の炭水化物をとることは、免疫の機能を適切に働かせるためにもとても重要です。良質なものを選び、量をコントロールして上手にとっていたらいいと思います。

食べたい炭水化物と
避けたい炭水化物がある

炭水化物は「糖質+食物繊維」です。同じ炭水化物でも、白米ご飯や精製された小麦粉でできたパン、うどんなどの「白い炭水化物」は、精製の過程でもともと含まれていたビタミン、ミネラル、食物繊維が失われ、ほぼ糖質だけになっていきます。栄養が失われたから「カロリー」とも呼ばれています。一方、玄米や雑穀米、ライ麦、

全粒粉など未精製の穀類はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を残しているため「ホールフード」とも呼ばれます。さまざまな栄養と糖質をいっしょにとれる未精製の穀類は、人の体にとってじつに都合がよい食品なのです。

食べる順番や
食べる時間も意識して

食事をするときの食べる順番も大切です。最初に炭水化物から食べはじめると、それが少量でも血糖値は急上昇します。そして、血液中のインスリン（糖を代謝するホルモン）濃度が上昇した結果、3時間後にはむしろ血糖値が下がりがやくなることが知られています。同じ炭水化物を食べるとしても、最初に野菜など食物繊維を多く含むものを食べてからにすると、血糖値の乱高下を防ぐことができます。また、寝る前に炭水化物を多くとると、睡眠の質を下げ、成長ホルモン分泌を妨げてしまいます。翌朝の空腹時血糖値も跳ね上がりやすくなります。どんな炭水化物をどのくらいとるかとともに、「いつ食べるか」も意識してみてください。

大麦（もち麦）の実力

白米に、食物繊維が豊富な大麦（もち麦）を2~3割混ぜて炊くのも一つの方法です。大麦は小麦と比べて、大量の水溶性食物繊維（β-グルカン）を含んでいます。β-グルカンは免疫力を上げるほか、さまざまな健康増進効果があることが知られています。血糖コントロール作用もあり、朝食に大麦を摂取すれば、昼食の血糖値の上昇も抑えられるほど、長時間にわたり効果を維持できます。



「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

みなさんは、お米をどのように買っていますか？私には、お米は野菜と同じように使ってほしい、と思っています。お米はあくまとも、精米してしまつたら真っ裸になり、その瞬間からあとほとんど劣化していつつしまいます。安いからたくさん買いためをして時間をかけて食べるのではなく、週に1回は野菜を買いにいって、こまめに精米したてを食べたい、と思っています。



岩城紀子社長（レビ東京・カンパリア富殿）に出会ったスマイルサル代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルもینگ業やバイヤー代行を務める。