

# Wine

ワイン ライフアンドスタイル

ワインのある豊かな暮らし

## Life & Style

Winter 2006  
No.5

## スペイン・ワイン大発見

ワインの愉しみ

ワインとチョコレートの好相性

新連載 葡萄畠の四季

いざ! ワイン・スクールへ  
プロのようにワインをサーブする  
シャブリの選び方

健康・食事

冬太りに勝つ方法

蜂蜜、生命の食べ物

ワインの祖国、グルジアへの旅

春爛漫桜物語

小説 開高健「ロマネ・コンティ・一九三五年」

# Healthy Nutrition Advice

食の健康アドバイス  
text by Erica Angyal

エリカ・アンギャル

栄養学コンサルタント。“Gorgeous skin in 30 days”  
の著者。シドニー工科大学で鍼療法健康科学士を  
取得。オーストラリア伝統医学協会(ATMS)会員。



## かしこく冬太りに勝つ方法

いよいよ本格的に気温が下がり、長い長い夜の続く季節になりました。この時期は寒いので家にこもりがちになりますし、その上、ご馳走やすらりと勢揃いした冬の味覚の誘惑も多い季節です。普段よりずっと食べ過ぎてしまうのも無理はないのですが……。

日が短く夜が長いと、私たちはどうしても疲れやすく、少し憂鬱な気分になり、そうなると甘いものやデンプン質のものが食べたくなります。また冬の寒さは、冬眠をする熊や他の哺乳類ほど深刻ではないにしても、私たちの体を急激な気温変化に対応させるために、新陳代謝を遅らすのです。

ほとんどの場合、冬太りは運動量の減少と食事量の増加の結果によるものです。薄暗く寒い天気は、簡単に朝のジョギングやエクササイズをやめる言い訳になりますし、寒い中ジムに行くことさえ面倒になりますから、春になって体重が1～2kg増えていても何の不思議もないのです。

これから残りの冬の時期、気をつけていなければベルトはきつくなってしまい、去年の服がなんだか着心地が悪い……などということになってしまいます。ご紹介する簡単な作戦に従って、美味しい誘いは節度をもって楽しみ、冬太りを防ぎ、素晴らしい気分で春を迎えるようにしましょう。

### もっとタンパク質を



冬のパーティ・シーズンの甘いお菓子や炭水化物の誘惑に打ち勝ち体重増加を防ぐ一番の方法は、タンパク質の摂取量を増やすことです。食事や間食の際にタンパク質を少量摂ることで、私たちの体の脂肪を燃焼する力は高まり、さらには炭水化物だけを摂るよりもずっと食欲も満たされます。さらに、毎回の食事に

タンパク質を加えることで、血糖値とインスリンのレベルが安定します。ホルモンのレベルのバランスがとれていることは、体重を適正基準に保つ大きな鍵となります。

私たちの体は100 kcalのタンパク質を消化するために10 kcalを燃焼します。これが同量の炭水化物を消化する場合はわずか4 kcalしか燃焼しないのです。脂肪の消化にはまったくエネルギーは消費されません。ですから魚、卵、ヨーグルト、ナッツ、豆腐などの大豆製品や鶏肉を食事のたびに取り入れて体重の増加を防ぎましょう。

### 光を浴びましょう



自然光が少ない環境ではケーキやクッキー、アイスクリーム、ポテトチップスなどのカロリーの高い炭水化物が食べたくなります。なぜなら、太陽の光が弱い冬は、感情を安定させてくれるセロトニンという脳内化学物質のレベルが減少するためです。セロトニンは食欲を抑制し食べ過ぎを防いでくれ

るのですが、太陽光を浴びる機会の少ない冬はこのセロトニンレベルが低くうつ状態になるので、それと戦うために食欲が旺盛になってしまいます。

ですから暖かい服装で思い切って外に出て、太陽の光を浴びて運動しましょう。このことは食欲を抑えてくれるだけでなく、代謝作用も引き上げてくれるので、リフレッシュして最高の気分で家に戻れるでしょう。もし平日に外に出るのが無理なら週末にハイキングなどに出かけましょう。サイクリングでもスキーのようなスノースポーツでも、もちろんOKです。もし、窓のないオフィスで働いているのなら、お昼休みに散歩をしましょう。



動きましょう!

エクササイズはもちろん、この季節の暴飲暴食を埋め合わせて冬太りを防ぐという点では基本中の基本です。私たちのほとんどは冬の間、運動をしなくなってしまう結局は体重が増えてしまいます。燃焼するよりも多く食べているのですから当然です。それに冬は歩いたり、庭仕事をしたりというごく穏やかな運動でさえ少なくなります。このような運動で消費さ

れるエネルギーはごく少量ではありますが、それでも効果はあるのです。

しかし、太ってしまった分を減らそうと一所懸命バーベルを持ち上げたりジムに入会したりしなくてもよいのです。エクササイズといつても、散歩をしたり、ヨガやダンスのクラスに行ったり、自転車に乗ったりする程度でも十分です。何か自分の好きなことを見つけて下さい。楽しんでできることを選んで、効果を上げるためにには少なくとも週に3回か4回はできるようにスケジュールを組むことが大切です。暖かいコタツに入ったまま過ごすのは簡単ですが、寒いからと言い訳をするのはやめましょう。

もしスポーツクラブに入会しているのなら、ウェート・トレーニングに挑戦してみるのも、寒い時期に代謝を高めておく素晴らしい方法です。ウエートを持ち上げることは、エネルギーを燃焼させるだけではなく筋肉を作ってくれます。筋肉作りが大切なのは、体は筋肉を保つためには脂肪を保持するためよりもずっと多くのエネルギーを消費するからです。1回最低20分の筋肉トレーニングを週に2~3回を目標にしましょう。これに加えてやはり最低20分の心臓を鍛える運動、例えば早歩き、ランニング、自転車やエアロビクスなどを週に最低3回、ウェート・トレーニングとは別の日に行けば、一週間を通して常に脂肪を燃焼し続けることが



できます！

冬の間アクティブに動き回ることには別の意味でのメリットもあります。太陽の光と同様、これにより「気分が良くなる」エンドルフィンが放出され、気持ちを上向きにしてくれるので。体内的この「幸福ホルモン」はストレスを減らし、結果的には過食を防いでくれます。残念なことに、このエンドルフィンはじっと座ったままテレビやDVDを見たり、コンピュータで遊んでいたのでは放出されないので。

## 精製炭水化物を減らすこと

冬になると無性に甘いものが食べたくなります。ホイップクリームをのせた熱々のホットココア、濃厚なチーズケーキ、クッキーいろいろなご馳走はこの季節には特に魅力的です。でも、ウエストラインのために、甘いものは控えめにして、特別なお楽しみとしてとっておきましょう。砂糖や精製炭水化物——白いパン、ドーナツ、ベーグル、デニッシュ・ペストリー、白いパスタ、白いご飯、ポテトチップス、チョコレート、クッキー、ケーキ、キャンディー、ソフトドリンク類、それにすべてのスナック菓子——は、体内で糖分に分解され、血糖値を引き上げます。これはインスリンというホルモンの分泌を急増させますが、インスリンは実は脂肪を蓄積するホルモンなのです。高レベルのインスリンは私たちの細胞の脂肪燃焼メカニズムに「鍵をかける」作用があります。ノンファット・ダイエットで、レタスやノンファット・ヨーグルトや、米粉

で作ったお菓子を食べて暮らすだけでは体重が減らないのはこのためです。

精製炭水化物は栄養価が低く、またほとんどが脂肪、糖分、ナトリウムの高い食品に含まれています。その上このような「エンプティー（空の、つまり栄養のない）・カロリー」食品は空腹感を長い間、満たしてはくれません。すぐにお腹がすいてしまうので、またすぐに同じ不健康的な精製炭水化物をムシャムシャ食べたくなってしまうのです。甘い誘惑を撃退するためには、冷蔵庫や食品棚に生のフルーツや野菜、ドライ・フルーツ、全粒粉パン、豆類、シリアル、健康的なスープなどの複合炭水化物を代わりに蓄えておきましょう。これらの食品はすべて食物繊維が含まれているので血糖値を安定させてくれますし、お腹もいっぱいになって満足感が得られるので甘いお菓子に手を伸ばさずにするでしょう。

## スープがお勧め！

スープを飲めば、満腹感も長続きしますので健康的で自然な方法としてお勧めです。後でいろいろ食べようと思わなくなるのも良いことです。1999年にアメリカのペンシルバニア州立大学で行われた研究によれば、昼ごはんの前にスープを飲んだ人々は、食事での摂取カロリーが100 kcalほど低く、さらにその日はその後の食事でも少ないカロリーしか摂っていなかったそうです。レンズ豆や野菜のスープやお味噌汁など、栄養たっぷりの体が温まるスープをお試しください。

## スナックにも気をつけて

ケーキやチョコレート・バー・ポテトチップスなどに手を伸ばす代わりに、もっと健康的なスナックを選びましょう。しかしだからといって、栄養価が高くて味気ないものや、うんざりするようなものを食べる必要はありません。バナナや塩味のついていない生のアーモンド、ヨーグルトやスープなどがお勧めです。

身近に体に良い食べ物を置いて、この時期私たちの周りに溢れる甘くて砂糖たっぷりの誘惑に負けないようにしましょう。

冬の間は家の中に果物やナッツをたっぷり用意しておくように気をつけていれば、食器棚や近所のコンビニエンスストアで私たちを待ち伏せしているいろいろなスナックの誘いに乗らずにします。



## パーティに行く前に ひとつ

パーティに参加するのなら、空腹で出かけないようにしましょう。脂肪分の高いパーティのおつまみをたくさん食べずにすみます。お腹がすいたまま行って、おしゃべりをしながら出されたごちそうをパクパクと食べていたら、まる一日分の推奨消費カロリーをわずか30分足らずで突破してしまいます。ポテトチップス一盛りは60 kcal、ミックスナッツひとつかみ243 kcal、ケーキは249 kcalです。

お出かけの前に健康的なスナックを少し口にしていけばパーティ前のおつまみには手を出さなくなります。また、パーティの始まりには、お腹を満たし、水分補給をするためにもグラス一杯の水を飲みましょう。

## 水分補給

脱水症状になると疲労感が増しますが、特に冬はそれに気づかないことが多いので、元気を出してくれるものとしてカフェインや甘いものに頼ってしまうのです。1日にグラス6杯から8杯の水を飲むようにしましょう。もちろん運動をするときはもっと必要です。水が味気ないと思うのならライムやレモンをちょっと搾ってもよいし、ほんの少しクランベリーやりんごジュースを足したり、ミントを加えたりするの

もよいでしょう。

緑茶も水分補給には最適です。代謝を高めてくれますし、脂肪燃焼の効果も研究で明らかにされています。体を温めてくれるハーブティーも一日中楽しめるものです。ペパーミント・ティーは消化を助けてくれますのでたっぷり食事をした後にはぴったりです。またペパーミントの香りには満腹感を与える効果もあるので食べ過ぎも防げます。

## お酒はほどほどに

体を温めてくれる良き友として冬の間、適量のアルコールは楽しむべきものですが、気をつけなくてはいけないのは1g当たり7kcalと、とても高エネルギーであることです。これは炭水化物やタンパク質（ともに1g当たり約4kcal）と比較すると倍近くになりますし、脂肪のカロリー値より（1g当たり9kcal）ほんの少し低いだけです。また、アルコールのカロリーは体のためになるビタミンやミネラルを含まない「エンブティー（空の）・カロリー」です。

その他にも問題なのは、私たちの体は脂肪やタンパク質や炭水化物よりも先にアルコールの燃焼をするので、過



剰なアルコール摂取は脂肪燃焼を遅らせるということです。その上、お酒を飲むときにはどうしてもポテトチップスやミックスナッツなど、脂肪分の高い塩味のおつまみが欲しくなります。体重を気にしているときはお酒の量も控えて、ほどほどにした方がよさそうです。

アルコールを1杯飲むたびに水もグラス1杯飲むようにしましょう。効果は翌朝はっきりわかります。水分を十分に摂っていれば飲み過ぎを防げますし、酔っぱらって醜態をさらすこともないでしょう。また、いつでもお酒は食べ物と一緒に楽しみましょう。

## 朝食はしっかりと

冬の寒い朝は暖かいベッドからなかなか起きられません。結局時間がなくなり、電車に乗り遅れないように朝ごはんは抜きという方も多いでしょう。しかし、研究によると一日の最初の食事を抜いてしまうと食欲が増して後で食べ過ぎることになるということです。眠っている間、体は燃料を燃やす代わりに夜間の絶食期間のために蓄えます。朝食を食べるということは、体にまた

エネルギーを燃やす時がきたと信号を送ることになるのです。つまり朝食が代謝作用の始動のきっかけとなるわけです。その上、朝食は脳の働きを助け、仕事の効率を上げ、倦怠感も減らしてくれるのも根拠があることのようです。

少し努力しても健康的な朝ごはんを食べるようにして、1日の摂取カロリーのほとんどを朝食と昼食で摂るようにするのが理想的です。できれば夜遅く食事をすることは避け、深夜テレビを見ながらの夜食はやめるようにしましょう。ご馳走で自分にご褒美を、というときはできるだけ早い時間にして、眠る前に少なくとも3時間はエネルギーの燃焼の時間がとれるようにしましょう。

## 無理をせず 80/20 アプローチで

24時間、常に健康に良いものだけを思いつめています失敗します。自分に少し余裕を許すようにすればもっと楽しく気持ちよく過ごせるでしょう。体に良いことは80%にして、残りの20%では大好きなものを少しあは楽しむようにしましょう。

美味しいものがいっぱいのこの季節につらい我慢をしなくてはいけないということではありません。この時期ならではの冬の味覚を、少し計画を立てて節度を守って楽しみましょう。冬の寒さに耐えるために脂肪を蓄えようとする本能に対抗して、太陽の光をたっぷり浴び、定期的に運動し、正しく食事をしましょう。こうすれば1gの増加もなしに、春を最高の気分で迎えられることでしょう！

