



秋は果物がおいしい時期です。果物には「果糖」「ブドウ糖」「シヨ糖(砂糖)」などの糖が入っています。実は、果糖はそれほど血糖値を上げません。血糖値を上げるのはシヨ糖とブドウ糖です。果物は含まれている糖の種類によって血糖の上がり方が変わるようです。

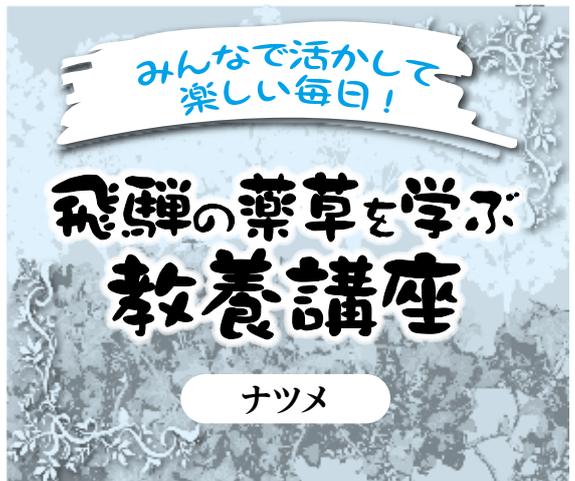
特に血糖が上がりにくいのはブドウやバナナ、柿、温州ミカンなどで、血糖が高い方は要注意です。血糖が上がりにくい果物はイチゴやキウイ、オレンジ、グレープフルーツ、桃、ブルーベリーなどですが、やはり食べ過ぎには注意です。また、ドライフルーツになっているものや、シロップ漬けになっているものも注意が必要です。

ブドウ糖は、血糖を上げる一番の原因になります。ブドウ糖

秋は血糖の上昇にご注意

というと清涼飲料水に多く含まれていることはご存知でしょうか。ただし、清涼飲料水に含まれているのは果糖ブドウ糖液糖もしくはブドウ糖果糖液糖というもので、トウモロコシなどからとったでんぷんの加工品で、果物に入っている果糖とは少し違います。果糖とブドウ糖のブレンド量で、名前が少し変わるだけですが、これらを摂取すると、ものすごい速さで血糖が上昇します。最初から、ブドウ糖と果糖が分離して存在しているので、消化しなくても吸収してしまいます。消化しなくてもいいということは、満腹感が出にくく、気を付けないと、大量にとってしまうことになりそうです。ブドウ糖は吸収されると、肝臓でグリコーゲンに変化して蓄えられますが、一度に大量に肝臓に入ると、処理しきれず、血液の中にいつまでも残り、血糖値を上げてしまいます。また、果糖は吸収された後、中性脂肪に変化します。ということです。肥満やメタボリック・シンドロームに関係してきます。

簡単に自販機などで清涼飲料水が買えますが、中に入っている甘みは一体何なのか、どれだけ入っているかを確認して飲むような習慣が必要かもしれません。



ナツメは飛騨ではとても身近です。家の近くや畑などに植えられているのを見かけることが多く、ナツメを煮たものが普通に食卓に出るので、身近な食材として知られています。収穫の時期になるとナツメを煮たものを缶詰にする様子を地元テレビ局が放映するのが季節の風物詩になっています。

そんな身近なおかずとして知られるナツメですが、実は大棗という生薬名があり、利尿、鎮静、解熱、滋養強壮、知覚過敏緩和、咳止め、体の痛み、腹痛、眼病、子供の夜泣き、胃痙攣、不眠症、ヒステリー、痛風などに効果があるとされています。体を元気にし、痛みを和らげ、気持ちを落ち着かせる働きがあるということです。以前には花粉症に効果と全国的に大人気になったこともありました。

こんなに効果があるナツメが飛騨では生活にとっても身近で、美味しいおかずとして



村上光太郎 「薬草を食べる」より

食卓に出てくるというのは、先人の素晴らしい知恵なのです。

活用方法はやはり定番のナツメの甘煮ですね。作る際は煮汁を捨てないようにし、ぜひ煮汁も一緒にとるようにしてください。煮汁をお湯で割って飲むと美味しいですよ。

また、蒸したナツメを天日干しにし、ホウイトリカーに3ヶ月以上漬けてから飲むのもおいしいです。このナツメ酒は、他のあまり風味のない薬草の焼酎漬けにブレンドし、風味をアップして飲みやすくすることにも使えます。

ナツメの木は生命力が非常に強く、植えるとグングン育ちます。植えて4年目くらいから実もなりはじめます。もし家にナツメの木がないのなら、将来の自分や家族の健康を考え、ナツメの木を植えてみてはどうでしょう。

これから夏の疲れが出てきます。上手にミネラルを取って季節の変わり目を乗り切りましょう。

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904