



クリスマスや忘年会など、年末年始はイベントが多くあります。

ケーキやお節料理の甘い煮物、ぜんざいやお餅などを食べる機会が多く、血糖値が上がしやすい季節でもあります。

この血糖値ですが、急激に上昇すると、血管の壁が傷ついてさまざまな合併症をおこします。脳梗塞や心筋梗塞など、命にかかわる病気を招く要因の一つが動脈硬化で、そのリスクも高まります。この急激な変動である高血糖を防ぎ、血糖値の変動を穏やかにすることが血管を守るためにも大切です。そのため、食べ方を少し工夫してみましよう。

① 1日3食しっかりと！

食事を抜くことで、その後の食後の血糖値が、同じものを食

食べ方で血糖値の上がり方が変わります

べても急激に上昇することがわかっていきます。血糖値を上げないためには1日3食が基本です。しっかりと食べることで食後の高血糖を防ぐことにつながります。

② 食事はまず野菜から！

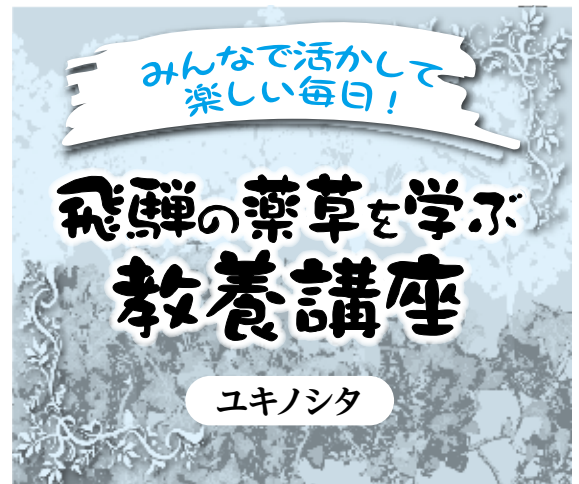
食後の血糖値の上昇を抑制するのが食物繊維です。まず野菜から食べることで満腹感が得られるとともに、糖の吸収を穏やかにする効果があります。冬は鍋やおでんなど野菜たっぷりの料理がおいしいですね。まず、野菜から食べましょう。

③ 血糖値の上げにくい食品を！

砂糖の少ないもの、食物繊維の多く入っているものなど、血糖値の上がりにくい食品選択が血糖値の上昇を防ぎます。加工品やお菓子、清涼飲料水など成分表示を見て確認しましょう。

また、調理方法も、ころも煮豆などの甘い味付けのおかずが重ならないように気を付けましょう。お節料理も砂糖を多く使用したおかずが多く、食べる量にも注意が必要です。

お餅は2個でごはん茶碗1杯分とほぼ同じカロリーとなります。お餅の食べすぎにも気を付けたいですね。



日に日に気温も下がり、標高の高い山々は雪に覆われてきました。間もなく本格的な冬の到来ですね。

皆さんは、ユキノシタという植物をご存知でしょうか。庭や山際の石垣のまわりなど、湿り気のある場所に、この時期になっても枯れておらず青々とした、葉の表面に密生した長い毛をつけている植物です。

効能としては、切り傷の化膿、やけど、漆かぶれ、ひきつけや中耳炎、扁桃腺、腫れ物など緊急時に広範囲に使えます。さらには健胃、解毒、解熱、鎮咳、心臓病、腎臓病、腎結石などさまざまな効果がある万能選手です。

この年中葉が青く、多くの効能があるユキノシタ。この効能をいつでも必要なときに採取できるようにということで、庭や井戸のまわりに植えてあったのです。

小さい頃、風邪の時などにユキノシタを飲んだという声をよく聞きます。それだけ

効果が実証され、伝承されてきたのでしょう。

体に取り入れる方法は、内用の場合は乾燥葉や生葉を煎じて飲む、塩を少し入れて揉んだ汁を服用、生葉を天ぷらにして食べるなどがあります。ごまダシであえて食べると美味です。外用の場合、生葉の汁を患部に塗布または貼って使うなどするとよいでしょう。

おいしくて効果抜群のユキノシタ。これからなかなかフレッシュな薬草がない時期となる飛騨で、ユキノシタの存在は大変貴重です。一度探してみてもいいでしょう。年中青くて変わった葉っぱのただの雑草が実は万能な薬草だったという話になりそうですね。

年中取れる薬草もうまく取り入れて、これからの寒い冬を乗り越えましょう！



(村上光太郎「薬草を食べる」より)