



新型コロナウイルス禍を乗り切るには、一人一人が高い意識を持つことが大切！



この社内報がお手元に届くころは、みなさん新年度を迎えておられることと思います。「心機一転今年度も…」とスタートを切りたいものではありませんが、新型コロナウイルスによる新型肺炎の世界的な流行で、日本だけでなく世界の情勢の先行きはは限りなく不透明な状態です。欧米に比べると日本の状況は、陽性の患者数の増加率や死亡率から見るとかなり低いようですが、ワクチンや特効薬もない現時点では全く安心できません。高齢者や基礎疾患のある方はもちろん、若年層の方でも罹ると容態が急変する例もあるようです。日々の体調管理やマスク・手洗い等の予防対策をとるなど、一人一人が油断することなく行動することが、この現状を乗り切る最も大切なことです。

マスクや消毒薬などまだまだ手に入りにくい状況に加え、学校の一時休校や東京オリンピックをはじめとしたイベントの自粛や延期等、暗いニュースばかりが目につき、ついつい気が滅入ってしまいますが、必ず終わりはやってきます。みなさん、平穩に過ごせる日が戻って来ることを信じて高い危機意識を持ち続けましょう。

さて今回の社内報では、食べ物の消化にかかる時間についてご紹介したいと思います。いただく順番をちょっと変えることで、より体に負担をかけずに消化し、より栄養が体に吸収されやすくなるようです。

食べ物の消化時間を知って、理想的な順番で食事をしましょう！

みなさんは、いつも食べている食事を消化するのにどのくらい時間がかかっているかご存知ですか？風邪を引いた時はあまり食欲がなかったり、食べたとしても「消化に良い食べ物」を食べようと思ったりしますよね。野生動物はケガをした時は、食事はせずに体を休ませるそうです。それは食べ物の消化にエネルギーを使う事で体力回復に時間がかかってしまうからと言われています。栄養過多の現代人にファスティング(断食)が推奨されるのも納得です。ちょっと話がそれてしまいましたが、私たちは毎日食べたものを「消化」しながら生きています。



普段消化を意識しながら食事をする方はあまりおられないと思いますが、今日は私たちが食べている物がどのくらいの時間をかけて消化するのか知って、ご自分の身体に目を向けて頂ければと思います。

消化とは？

「消化」とは、食べた食物に含まれている栄養を体内に吸収出来るように分解することです。私たちがいつも食べているものは、ざっくり言うと口から入って食道、胃、十二指腸、小腸、大腸を通過して排泄されます。便として出ていくまでの一連の流れを消化と言います。



消化時間は食べ物によって違う？

・**果物**…消化にかかる時間はわずか20分～30分！食後のフルーツより食事最初がおすすめです。果物の消化にかかる時間は大変短く、食べたあつという間に消化されます。これは果物に酵素が多く含まれているからだそうです。ただしバナナは1時間～1時間半程度かかるそうです。腹持ちがよいと言われるのはそのせいです。



・**野菜**…30分～1時間！よく言われているようにサラダは食前がお勧め。野菜も酵素を豊富に含んでいるので、消化スピードが速いものが多くすぐ消化されます。先に食べることで酵素が脂肪燃焼や代謝を促してくれます。

・**炭水化物**(ごはん、パン、うどんなど)…長く2～3時間かかると言われます。蕎麦はうどんより消化が速く、ご飯もお粥にすると消化・吸収が速くなります。麺類はよくかんで食べないと胃に負担がかかるそうです。



・**タンパク質**(肉や魚)…炭水化物同様2～3時間かかります。でも脂肪は半日以上！私たち人間は大昔の時代からずっと肉や魚などのタンパク質を食べています。人間は本来タンパク質を吸収しやすい身体にできているそうですが、脂肪は吸収されにくいそう。脂肪はなんと消化に12時間もかかります。脂肪の摂り過ぎは胃もたれ、肥満の原因になります。過剰摂取は気をつけましょう。

理想的な食事の順番は？

今までの説明をご覧になれば一目瞭然。胃腸の負担にならない順番は、消化しやすいものから食べるのが最もおすすめです。つまり…、**果物→野菜→炭水化物→タンパク質**が、最も理想的な順番ということになります。主食となる炭水化物(ご飯やパン)と主菜となるタンパク質(肉や魚)を交互に食べるのは問題はないそうですのでご安心を。健康な毎日を過ごすためにも食べ方に少し気をつけてみて下さいね。

編集後記

最後も食事の話です。食事でもっと気になることはダイエットでは？そこでダイエットに効果的なプチ情報を！①食前に白湯を飲んで胃腸を温め脂肪燃焼を高める②毎日決まった時間に食べることで、予め消化液を分泌させ消化を促進させる③ゆっくりよく噛んで食べることで



消化活動が活発になる（目安は 30 分！）これならすぐに出来そうな気がしませんか？