

北陸

北陸の知恵が生んだ保存食文化 しかし塩分の取りすぎには注意

はれいごはん主宰
管理栄養士 **ますがた みきさん**



北陸地方は、海産物や野菜が豊富にとれ、冬は積雪が多いこともあり、保存食文化が郷土の知恵として息づいています。とても大切な文化ですが、やはり食料を保存するために塩が多く使われるため、塩分の取りすぎには注意が必要です。塩分を取りすぎると血液中の塩分濃度が高くなり、血管に負担がかかり血圧が高くなるなど、体に様々な悪影響があります。トリプルヨーグルトは、高めの血圧のほかに食後の血糖値や中性脂肪の上昇もケアできるところがいい点です。食事にプラスして、継続して飲んでもらうことも大切だと思います。

中国

山陽・山陰それぞれの食文化を大切に 自分に合わせた食事管理を

福山大学 生命工学部
生命栄養科学科 准教授 **久保田みどりさん**



中国地方は大きく山陽と山陰に分けられ、食べられている物や食文化も大きく違います。米ナスや加茂ナスなど、その地方の伝統的なナスがあるように、その土地で育った旬の食材を食べることは、風土にあった理にかなった良い食事ともいえます。画一的な栄養バランスの取れた食事と考えるよりも、郷土の食を楽しみながら食事管理をする。そのために一度、自分の食事を書き出して、食材に偏りがないか見直してみましょう。乳製品や果物を毎日取ることも大切です。トリプルヨーグルトは飲み心地も良く、甘さがすっきりしているので、食事にも合わせやすいですね。

機能性表示食品 届出番号:D250(ドリンク)/D259
E839(砂糖不使用ドリンク)/E795(砂糖不使用)

【届出表示】本品にはトリペプチド MKP(メチオニン-リジン-プロリン)と難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。トリペプチド MKP(メチオニン-リジン-プロリン)には、高めの血圧(収縮期血圧)を下げる機能、難消化性デキストリン(食物繊維)には、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにする機能が報告されています。

■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを、■本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官により個別審査を受けたものではありません。■本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。



管理栄養士も
オススメ!

いま大切なのは、
生活習慣です。



食事と一緒に
111個。

森永 トリプルヨーグルト

血圧・血糖値・血中脂質に関する食生活相談

生活習慣サポート110番

03-6670-3690 月曜日～金曜日 10:00～14:00
(祝日・年末年始を除く)

スーパー・ドラッグストアでお買い求めいただけます
商品についてのお問い合わせ 森永乳業【お客さま相談室】
0120-369-744 [森永 トリプルヨーグルト](#) 検索

 **森永乳業**

※1 平成28年国民健康・栄養調査報告から

四国

うどんなど麺がおいしい四国 野菜を使った副菜をプラスして

オフィスIKUYO代表
管理栄養士 **則久育葉さん**



最後の清流と言われる四万十川をはじめ、水質の良い川に恵まれた四国。香川の讃岐うどんや愛媛の五色そうめん、徳島のラーメン、高知の鍋焼きラーメンなど、四国は麺の宝庫です。麺類をこよなく愛する四国の人に心がけてほしいのが、麺類に多く含まれる炭水化物は食後の血糖値の急激な上昇に繋がるので、野菜やきのこ、海藻などを使った小鉢を添えて先に食べておくこと。また糖の吸収をゆるやかにするトリプルヨーグルトを取り入れるのもいいでしょう。血糖値の上昇を穏やかにするには温かいより冷たい麺がおすすです。

九州・沖縄

肥満率の高い九州・沖縄 甘じょっぱい味付けはほどほどに

株式会社Kan-Z代表
管理栄養士 **大山加奈恵さん**



九州地方は、宮崎や沖縄をはじめ、成人の肥満者(BMI値)の割合※1が全国平均に比べてやや高い傾向にあります。九州のしょうゆや味噌は甘めで、料理に砂糖やみりんを多く使うのが特徴です。味付けが濃いとご飯も進みがちになります。濃いめの味付けで主食が多い食生活を子供の頃から続けていると、40代以降にメタボ予備軍になりやすくなってしまいます。中高年になったら健康リスクには注意を払いましょう。血圧、血糖値、中性脂肪をケアするトリプルヨーグルトは、特に40代に入ったら取り入れてもらいたいですね。