



WAKU WAKU

耳より ニュース

No.11



お役立ち情報をお届けします!

【サロン情報】

あなたの身体は大丈夫?!

暴飲暴食の季節真っ盛り!

太りにくい食べ方のコツを教えてください!!



皆さんこんにちは! 富山県の健康管理士・河南(かわなみ)文子(あやこ)です。外食の機会や誘惑が多いこの季節。楽しい反面、食べ過ぎや飲み過ぎが続ぎ、身体が悲鳴をあげてはいませんか?

今回は「血糖値を味方につける! 外食でも太りにくい食べ方のコツ」をご紹介します!

血糖値ってなあに?

血糖値を味方につければ太りにくく、更にアンチエイジングにも役立ちます。ちょっとお勉強してみましよう!

食事を摂り、炭水化物などが身体に吸収されるとブドウ糖となります。血糖値とは、血液にふくまれるこのブドウ糖の濃さを数値で表したものです。空腹時で70~100、食後では140未満が望ましいといわれています。

血糖値を制するものは、老化とダイエットを制する!

ところで皆さん! お仕事をがんばった後『ビールでカンパ〜!』...お好きですか? はたまた、小腹が減った時のチョコレートや甘いカフェラテ...お好きですか?笑 **その習慣、脂肪をどんどん増やします!** 「えーチョコレートはまだしも、ビールって油じゃないのに〜!」という声が聞こえてきそうですね。

空腹の状態で糖分の高いものを摂取すると、血糖値が急上昇。すると「インシュリン」というホルモンが、上がりすぎた血糖値を抑えようとして分泌されます。そしてこのインシュリン(別名「肥満ホルモン」!)が、**糖を脂肪に変えて身体に蓄積させるという事実!** あなたはご存知でしたか?!

血糖値はゆるやかに上げるべし。

食事の際は、インシュリンに気づかれないようにゆるやかに、そつと血糖値を上げていく工夫をする

と、「**太るホルモン**」は分泌されずにすむのです。「それは素敵!でもどうしたらいいの?」というあなた! 安心して下さい。「アレ」がありますよ♥

いつでもどこでも! 携帯もできる救世主!

みなさまおなじみのアロエベラジュース!実は、アロエを食前(ベストは食事の20分前)に飲むと、ゆるやかに血糖値が上昇。**GI値** **ブドウ糖を100とした時の血糖値**の上がりやすさの数値)が低いため、血糖値が上がりにくいんです。さらにアロエは、ビタミン・ミネラル・アミノ酸・酵素など、約200種類の栄養成分が含まれているんですよ♥



食前のアロエ習慣と、太りにくい食べ方でカンペキ!

- 1 よく噛んで食べる...目安はひとくち30回♥
- 2 前菜やサラダなどの野菜から食べる...前菜はさっぱりとしたものが多く、GI値も低い場合が多いですね♥
- 3 炭水化物や脂肪分の多いものは、お食事の後半で食べ合わせ技を活用する...左にまとめてみました。

★炭水化物を食べる前には食物繊維を!



↓
麺類 丼物 甘いもの
アルコール など...

★油ものが多い時は酸っぱいものを一緒に!

揚げ物などの油っこいもの



★ねばねば食材で油と炭水化物をブロック!

炭水化物や脂質



いかがでしたか? コツを踏まえた上で腹八分を心がけて、美しさも健康もゲットしましょう! 最後までお読み下さりありがとうございます♥

次号を担当して下さるのは、高知県の健康管理士・谷矢絵三子先生です。お楽しみに!