

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.1

～食事の量を減らさなくてもできる3つのポイント～

POINT 1 ● ゆっくりよく噛んで食べること

- ・よく噛むことで食欲抑制ホルモン、レプチンの分泌が促進。食べ過ぎを防げます。

レプチンとは脳の満腹中枢に作用して、満腹感を感じさせてくれる食欲抑制ホルモンのこと。

よく噛むことでレプチンの分泌が促進される上、レプチンは食事開始から20分後に働き始めるので、ゆっくり食することでさらに満腹感が得られやすくなります。

- ・よく噛むことで消化吸収を促進。消化酵素を温存し、代謝をサポートします。

体内の酵素はエネルギー代謝にも必要な大切なもの。なのに、消化酵素として無駄に消費してしまうと、エネルギー代謝に必要な酵素が不足して、代謝が低下。その結果、代謝できずに余った糖が脂肪として蓄積しやすくなります。

- ・ゆっくり食することで、血糖値の急上昇を抑え、脂肪吸収を抑えます。

血糖値が上がると、それを下げるためにインスリンというホルモンが分泌されますが、インスリンは血液内にある糖分を脂肪として蓄える働きがあります。早食いは血糖値を急激に上昇させるため、インスリンを大量に分泌させ、脂肪蓄積が促進されてしまいます。

POINT 2 ● 野菜から先に食べること

- ・食物繊維を先に摂取することで、糖の吸収を緩やかにし、満腹感にも貢献。

食物繊維には2種類あります。水溶性食物繊維は粘性があり、胃腸内を長く移動するので満腹感を持続、糖の吸収も緩やかにするので、血糖値の急上昇を防ぎます。

不溶性食物繊維は胃腸内で水分を吸収して膨らむため、こちらも満腹感に貢献。さらにどちらも腸内環境を改善するので、腸が代謝に必要な栄養をしっかりと吸収でき、代謝がアップします。

水溶性食物繊維 … 納豆、オクラ、なめこ、昆布など粘性のあるヌルヌル系成分など
柑橘系の果実、果皮などに多いサラサラ系成分など

不溶性食物繊維 … 豆類、キノコ類に多く含有

POINT 3 ● 白米より玄米！炭水化物の種類に注意！

- ・カロリーは同じでも、太りやすさには差があります。

炭水化物はカロリーが同じでも吸収速度によって太りやすさが違います。例えば、白米よりも玄米や雑穀米、小麦粉より全粒粉やライ麦、うどんより蕎麦、白砂糖より黒砂糖などの方が吸収速度が遅く、太りにくいと言えます。この速度はGI値(グリセミック・インデックス)という数値で表されます。GI値が高いほど吸収速度が早く、血糖値を上げやすいため、インスリンの分泌量が増え、その結果太りやすくなります。精製が進むほど純粋な糖分に近づくため、「白い食べ物の方が太りやすい」とも。また、野菜でもジャガイモのようにGI値が高いものもあるので注意！