

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.16

～もう一度おさらい！ダイエット基本その②～

POINT 1 ●糖質の吸収速度を管理！

・GI値の高い食品に注意！

血糖値が上がるとインスリンが分泌され、脂肪が増えやすくなるのはもう分かりましたよね？それを避ける方法の1つは、前回の「糖質の量を制限すること」。そして、もう1つの方法が今回の「糖質の吸収速度を抑えること」です。

糖質の吸収が速いほど血糖値が急激に上がり、その分インスリンが多く分泌されてしまいます。よって吸収の速い糖質を避けることが肝要ですが、それはGI値という指標で分かります(下表参照)。GI値が60以上のものはなるべく食べないようにするか、量を減らすようにしましょう。

《主な食品のGI値》

10	海藻	60	麺類、野菜(糖質多)
20	野菜(糖質少)、きのこ	70	インスタントラーメン、シリアル
30	豆、ナッツ、果物(甘み小)	80	白米、うどん、和菓子
40	肉、魚、果物(甘み大)	90	食パン、菓子パン、洋菓子
50	玄米、全粒粉パン・パスタ、ライ麦パン	100	白砂糖

POINT 2 ●食べる順番で痩せる！

・GI値の低いものから食べる

とはいえ、白米やお菓子が大好きでなかなか我慢できないという人も多いはず。そんな場合は食べる順番を変えるだけで糖質の吸収速度を遅らせることができます。いわゆる「食べる順番ダイエット」ですが、上表のGIの低い食品から食べるのがその基本。「野菜から先に」とはよく耳にしますよね？それは食物繊維が糖質の吸収を妨げ、緩やかな吸収になるからです。

それを踏まえると、品目の多い定食タイプのいわゆる一汁三菜がダイエット向きの献立。一方、ラーメンやカレーライスなど食べる順番を変えづらい単品ものはダイエットには不向きです。

今回は焼き魚定食を例に食べる順番を細かく見ていきましょう。ただし、順番を変えても吸収が遅れるだけなので食べ過ぎれば太る原因に。量にはくれぐれも注意！

《焼き魚定食の食べる順番例》

1	味噌汁	温かい汁物は胃の出口を閉め、食べ過ぎ防止に。酵素と熱で代謝もアップ。満腹感アップ。
2	漬物・生野菜	酵素が消化を助け、代謝アップ。食物繊維が糖質の吸収遅延、満腹感アップ。
3	温野菜	食物繊維が糖質の吸収遅延、満腹感アップ。
4	魚	先に野菜を摂ることで消化しづらいタンパク質もしっかり消化し、代謝もアップ。
5	白米	ゆっくりよく噛んで食べると、消化も良くなり食べ過ぎも防げて、代謝もアップ。
—	茶	食事中の飲み物は胃液を薄めて消化力が落ちるのでなるべく食後に。少量なら食事中も可。
—	果物	果物は食前が○。酵素が消化をサポート。(※果物の果糖は血糖値を上げません)

食べ方1つで太りづらい身体に！良い食べ方を身につけましょう！