



コルポ通信

第3号 平成25年10月1日 発行



「夏に向けダイエット！」と
っていた私ですが、気が付けば
もう「食欲の秋」。痩せるどころ
か「〇kg増」そんな時、ある雑
誌を読んでいたら間食をしても
痩せられる夢のようなダイエツ
ト法を発見。「年末までには弛ん
だおなかをスッキリ解消！」と
いきたいものです。

1日5食にしてもOK!

おやつを無理に我慢して、その
あとの下力食いが良くない。

「おやつは、ダイエットに有効
な栄養素ではありません。いわ
ば心の栄養です。無理に我慢を
してストレスをため込まず、心
に栄養補給すると考えましょ
う」

間食で、血糖値の乱高下を抑え
ることで、やせ効果も期待でき
るのだ。「空腹を我慢すると、血
糖値がガクンと下がる。その分、

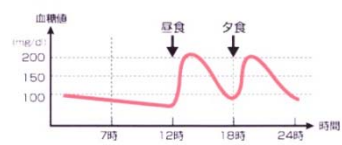
次の食事では血糖値が急上昇。
するとインスリンの過剰分泌を
招くため太りやすい。これを防
ぐには、小腹がすいたときに間
食をし、血糖値の

上下を緩やかにして
あげることが有効。

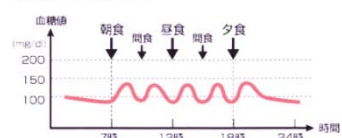


インスリンとは肝臓から分泌さ
れるホルモンの一つで、血糖値
を低下させる働きをもつ。

1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化
朝食抜きの場合、昼食前には激減し昼食後と夕食後に急激に血
糖値が上がります。



3回食事をとり、牛乳やくだものを間食で摂取した場合
血糖値も上がらず理想的なグラフですが、食事や間食の量に気
をつけることが大切です。



インスリンのはたらき

主な働きは大きく3つ。

①糖代謝

ブドウ糖を細胞内に取り込みグ
リコーゲンへ変換。これにより
血糖値を下げる。

②脂質代謝

ブドウ糖を細胞内に取り込み脂
肪へ変換。これにより皮下脂肪
に変わる。

③タンパク質代謝

アミノ酸を細胞内に
取り込みタンパク質
を合成



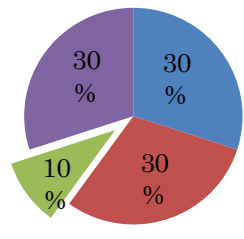
ちよこちよこ食べは、糖尿病対
策にも使われる。ただし、空腹
を感じたら食べるのであって、
おなががすいてもいけないのに食
べれば太る。そこは間違えない
ようにしましょう。

また、食べるおやつを工夫しま
しょう。小麦粉由来のおやつは
食欲を乱し体を冷やすので避け
ましょう。和菓子なら大福やせ
んべい、洋菓子ならチョコレ
ーやプリンなどがおすすめ。
ケーキやクッキーを食べたい時
は豆乳と一緒にとると良いでし
ょう。

豆乳に含まれている成分が、余
分な体脂肪を追い出してくれる
そうだ。
やっつてはいけないことは「ケー
キを食べたから、昼食を無しに
しよう」など、おやつを食事代
わりにしてしまうことだ。
おやつはあくまでも、「心の栄
養」体の栄養をしっかりとった
上で、ご褒美としてのおやつが
あるわけです。

おやつは食事全体の

10%以内
■朝食 ■昼食 ■夕食 ■間食



おやつはいつ食べる？ 3時でしよう!

ちなみに、おやつを食べるベ
ストタイミングは3時!

糖を脂肪に変える働きをする、
B M A L 1 (ビーマルワン)と
いうホルモンの分泌が一番少な
くなるのが3時。
その前後が甘いものを食べても
太りにくい時間帯だ。

ながら食べはNG

せっかくの「心の栄養」。仕事を
しながらでは、何をどのぐらい
食べたのか無意識で、満足感も
得られない。コーヒーやお茶で
も飲みながら、味わいませう。
おやつで「ホッ」とひと息つい
て、ストレスを吹き飛ばそう。

