

生活食

第6回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

ず、体重や内臓脂肪は必ず増える。翌朝の胃もたれ、だるさにもつながるため、仮に遅い時間に食事をするなら、雑炊やうどんなどの軽めで消化の良いものにした

またスポーツドリンクについても、「飲んだだけ脂肪が減らせる」「飲めば痩せる」と勘違いしていないか。もちろん滝のような汗をかく運動時に、塩分とエネルギーを急速に補給することは大切だ。一方、日常の水分補給にスポーツドリンクを常用すると、肥満の原因となるだけでなく、血糖値の上昇、カロリーオーバーにつながる。

習慣でついお代わりをしてしまう人も、ドライバーに少なからずいるだろう。だがお代わりをしないと感じた時、5分待つてほしい。インターバルを置くことで「本当に空腹なのか」「単に癖だったのか」が分かる。少し時間を置くとお腹が膨

れてお代わりをせず済むことが多い。

あまりかまらずに食べることで、何回もかみ、飲み込むような食べ物の方が食べ応えがあつて満足感を得られる。これは咀嚼(そしゃく)の情報が中脳の咀嚼中枢に伝わると、神経ヒスタミンがたくさん分泌され、満腹神経を刺激し食欲を抑えるためだ。

また神経ヒスタミンは交感神経を活発にする。内臓脂肪は交感神経が活発になると分解されやすくなるため、よくかむことは内臓脂肪の減少に重要だ。

ではかみ応えがあり、満足感を得られる食材として、どんなものがあるのか。お勧めの食べ方を含めて次回(6月13日号)で解説したい。

カロリー過多にご用心

オリーブオイルをサラダのドレッシングだけでなく、炒め物、バター代わりにパンに付けるといった、さまざまな使い方をしている人も多いだろう。たしかに、オリーブオイルには悪玉コレステロールを減らし、和脂肪酸のオレイン酸がたくさん含まれている。

だがカロリーが低いわけではなく、他の植物油とエネルギーは変わらない。使い過ぎると、減らせるはずの内臓脂肪が増えてしまう。オリーブオイルとはいえ、油の使用は控えるべきといえる。

就寝3時間前から、遅い時間に食事をしても平気と勘違いしている人がある。就寝直前に食べたものは消費されず、脂肪として蓄えられることはすでに紹介した通りだ。

眠りに就くのが午前1時、2時となればかなり遅い時間。深夜に普通の食事をすると代謝が追い付か

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は 803 (5604)9547 <https://health-ma.jp/>