

(社)伊賀薬剤師会 コラム

no.73

食欲の秋がまた来ました

「あれもこれも食べたい！」そう思えることはとても良いこと。しかし、若いころのよ

うな代謝を望めなくなつた方は、工夫が必要です。



内臓脂肪を効率的に

落としたいときは「食べる順番」を意識してください。ポイント1つ目、糖質を含むごはんやパンは最後に食べ

ること。空腹時に糖質を一気にとってしまつと、血糖値が急激に上昇しインスリンによる脂肪のため込みが加速します。

おすすめの食べる順は①肉や魚、卵、大豆製品などの「タンパク質」②きのこや野菜などの「食物繊維」③ごはんやパン、麺類などの「炭水化物」です。脂肪を燃やす筋肉が落ちないようにタンパク

質を1番目にしました。①と②は同時でも大丈夫。そして、ポイント2つ目は、よく噛んでゆっくり食べるこ

と。なぜなら短時間に糖質を摂取する「早食い」は血糖値を急上昇させます。これもインスリンの働きで余分な血糖がすぐに脂肪になります。早食い防止には、いったんお箸をおいて、30回を目標にみましょう、ただそれだ

本会では「お薬の出前講座」を行っております。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

け。さっそく意識して工夫してはいかがでしょうか。〈PR〉

伊賀薬剤師会 検索 <http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4