

仕事力を落とさないための食生活(第2回)

脳の力を使った食事法でダイエットを健康的に

2018.02.22

イキイキと仕事し続けるためには、健康であることが欠かせません。多忙なビジネスパーソンなら、短時間でボリューム重視の食事や毎日同じものを食べたり、遅い夕食(油っぽいもの)になってしまったりすることもあるでしょう。ところが、こうした量もタイミングも不規則な食生活が続くと、体が疲弊してしまいます。特に脂肪は、体内に蓄積されてしまうので厄介です。

そこで、多くの方はダイエットを始めるわけですが、ただ食事の量を減らしただけでは健康的とはいえません。結果を出すダイエットには、血糖値の変化を意識した食事方法が効果的です。極端な食事制限ではなく、食べ方を変えることでエネルギーの過剰摂取を予防するという方法です。習慣化することで健康な体づくりにつながります。

本記事では、仕事のための健康を維持するための、食事と食べ方について紹介します。

血糖値を急上昇させない食べ方

おなかいっぱい食べたのに、しばらくすると甘いものも食べたくなくなることがあります。これは、血糖値の変化が影響しているからです。人は血糖値が急激に下がるときに空腹を感じ、食事で血糖値が上昇すると空腹を感じなくなります。

血糖値が急上昇すると、体は血糖値を下げようとするためインスリンというホルモンを大量に分泌します。そして急激に血糖値が下がるので、おなかいっぱいなのに空腹と感じてしまうのです。

さらに、インスリンは体内にある使い切れない糖を脂肪に変え、体内に蓄える働きがあります。ですので、インスリンが大量に分泌されると太りやすくなってしまいます。ですので、おなかいっぱい食べるのは避けたいところ。また、時間がないからと、丼ものや麺類といった炭水化物がメインの食事をかまわずに流し込むような食べ方も、血糖値の急上昇につながります。

つまり、私たちが空腹を感じるのは、血糖値が急激に下がる時ですので、血糖値の急激な上昇を抑えることが重要になります。このように急激な血糖値の昇降が起きなければ、空腹感を覚えず、間食でつい甘いものを食べてしまうことも起こりにくくなります。

血糖値の上昇を穏やかにする食べ方とは、よくかんで食べることです。

ダイエットに欠かせない食物繊維を意識して食べる



次に栄養面から考えてみましょう。栄養が消化・吸収されるメカニズムを利用するためにも、毎日の食事に、野菜、きのこ類、海藻などを取り入れることがオススメです。なぜなら、これらの食材には食物繊維が多く含まれているからです。

食物繊維は、胃や十二指腸で消化されずに小腸から大腸まで届くという特徴があります。そのため、便秘の予防や便通を整えるといった整腸作用が有名ですね。そのほか、血糖値の上昇を抑え、血液中のコレステロールを減らすなど、体にとって有益な作用も持っています。

さて、栄養面からの考えた食べ方の工夫ですが、野菜、きのこ類、海藻から食べ始めるようにしてください。なぜなら、食事で作られる糖の消化・吸収を遅らせる作用があるからです。次に肉類や魚類のたんぱく質を多く含む食材を食べ、最後に米、パン、麺類といった糖質の多い食材を食べます。食べる順番を変えることで、血糖値の上昇が緩やかになるのです。食物繊維は日本人が不足しがちな栄養素ですので、毎日の食事へ積極的に取り入れましょう。

夜遅い時間の食事でも工夫したいこと… 続きを読む