

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第63回)

免疫力を落とさずにコロナ太りを改善しよう

2020.09.11



ニューノーマルへの生活変化や、漠然とした情勢不安によるストレスなどが要因の“コロナ太り”。コロナ禍前に比べて、運動不足、食事の偏りなどに悩む人が多いようです。こうした状況は今後もしばらく続きそうですから、なるべく早くコロナ太り対策を行いましょう。今回は、免疫力を落とさず健康的にコロナ太りを改善するコツを、食習慣の面から紹介します。

体脂肪を減らす食習慣の基本

ダイエット外来の医師で肥満治療評論家の工藤孝文先生によると「過度な食事制限やストレスがたまるダイエット方法では、免疫力が低下しやすいものです。まずは食習慣を正して、太りにくい状態に整えましょう」とのこと。まずは、次の2つの食習慣をチェックしてください。

(1) 朝食をしっかり「摂る」

朝食を摂らないと体温が上がらず、代謝が鈍くなります。食事の回数が減ることで、昼食や夕食が過食傾向になりがちです。これらを要因として血清コレステロールや中性脂肪が高くなり、結果的に肥満や脂質異常症などを引き起こすことにもなりかねません。したがって、朝食をおろそかにしている人は、朝の時間を確保するように1日の過ごし方を見直しましょう。

(2) 糖質量やカロリーの高い主食の摂取は「夜18時ごろまで」に

体の重要なエネルギー源である「ブドウ糖」は、ご飯やパン、麺類といった主食や甘いものに含まれる糖質が、すい臓から分泌されるインスリンによって分解され、体内に吸収されます。これらの主食や甘いものを口にするなら、就寝までの消化時間を考えても夜18時ごろまでに済ませておくのがベターです。

エネルギー消費が少なくなる夜は、食事の時間が遅くなるほど極力、低糖質・低カロリーの食事に切り替えてください。運動不足の人は、なおさら量も控えめにして糖質やカロリーの取り過ぎに注意しましょう。運動習慣とセットで考える必要はありますが、毎日同じ時間に食事を摂るようにすることで、生活リズムが整いやすくなるというメリットにもつながります。

食べ方を工夫してブドウ糖の摂取を抑制

血液に含まれるブドウ糖を血糖といい、血糖の量は血糖値として示されます。食事をすると血糖値は上がりますが、インスリンの働きによって食後30分から2時間でブドウ糖が体のエネルギーに変わり、血糖値は下がります。このとき、血糖値の上昇が急激だと、エネルギーとして消費しきれないブドウ糖は肝臓で中性脂肪として合成され、脂肪細胞の中へどんどん蓄積されることとなります。

食後に筋トレや有酸素運動をすると血糖を効率よく消費させることはできますが、運動不足の人は、できるだけ血糖値の上昇が緩やかになる食事を意識するべきです。

「血糖値の上昇を緩やかにすると、余分なブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えることができます」と工藤先生。ゆっくり時間をかけて食べる、まず野菜から食べ始める、機能性表示食品やトクホ認定の飲料を食事と一緒に摂るなど、食べ方の工夫をすると糖の過剰摂取を抑制することができます。さらに、食事に「レモン」をプラスするのがオススメ！と工藤先生は教えてくれました。

コロナ太りを改善するレモンの実力… 続きを読む