



「今日の食事」が「明日の体」をつくります。私たちの体は60兆個ともいわれる莫大(ばくだい)な数の細胞からできています。その一つずつの細胞が、毎日食べたものに含まれる栄養素によってできているのです。食事を考えることは、体を考えることにつながります。

私たちの体は、糖質をとることによって血糖値が上がります。上がった血糖値を下げるために、体からインスリンと呼ばれるホルモンが分泌されます。体に必要な糖質は、インスリンによって、適量を体内に蓄えますが、とり過ぎた糖質は、中性脂肪として蓄積されます。糖質をとり過ぎないようにすれば、体内にある脂肪を燃やしてエネルギーにしようとしています。

糖質制限が大切です。糖質を減らすと、おなかのお肉が減っていくので、モチベーションを上げるにつながります。糖質は、白米、パン、パスタ、ピザなどの主食や、フルーツやお菓子などの甘いもの、日本酒、ビールなどのお酒に多く含まれています。また、野菜では、カボチャやニンジン、サツマイモ、ジャガイモに多く含まれています。糖質の多い食べ物を控えめにして、糖質の少ない野菜や海草、キノコ類をたっぷり食べるようにしましょう。

糖質の多い食品の一つである小麦粉は、消化がよく、血糖値を急上昇させます。血糖値の急上昇は、インスリンの分泌過剰につながり、脂肪を蓄えやすい体をつくってしまいます。そして、怖いのが、小麦粉には食欲を刺激して増進させる働きがあるといわれています。小腹がすいたときに、お菓子をつまんだら止まらなくなる理由がよくわかりますね。

「まずは1日だけ」体を考えて、食べるものを選んでみてはいかがでしょうか。そして、1日できたら3日、3日できたら1週間というように、少しずつ生活を良い方向へシフトしていきましょう。そうすることによって、毎日細胞が1兆個ずつ生まれ変わっている私たちの体は、1カ月後には、確実に変わった！と実感できるようになると思います。

糖質のコントロールが  
大切です

