

肥満

と

食事

食事の基本は「おうちごはん」ですが、付き合いなどの楽しみとして、外食は避けられないものですよね。外食だとなついつい食べ過ぎてしまったり、栄養バランスが偏ってしまうかと思えます。しかし、基本のルールを知っていれば、外食も楽しむことができます。

すべての食事に共通する食べ方のポイントは、「糖質制限」です。糖質は血糖値を上昇させます。上昇した血糖値を下げるために、体はインスリンというホルモンを分泌します。インスリンはとり過ぎた糖質を、中性脂肪として体内に蓄える働きがあります。糖質をとり込み過ぎないようにすれば、すでに体内にある脂肪を燃焼させ、活動のエネルギーにすることができます。

このポイントを踏まえたうえで、さまざまな外食での食べ方を、みていきましょう。

### イタリアン

コースではなく、アラカルトで野菜を中心に注文しましょう。小麦粉は食欲を増進させる働きがありますので、シメに炭水化物を食べるなら、小麦粉でできたパスタやピザよりも、リゾットを頼むといいですね。

### 和食

酢の物や海藻、サラダを最初に食べて、血糖値の急な上昇を抑えましょう。メインが魚の場合は、刺身がベスト。お肉の場合はしゃぶしゃぶなど、余分な脂を落とした調理法がよいでしょう。和食のおかずにご飯が合うからといって、ご飯を食べすぎないように注意が必要です。

### 中華

クラゲのあえ物やバンバンジーなどのサラダ、ゆで豚などはしっかり食べてお腹を満たしましょう。そして中華といえば、お酢に合うお料理が多いですね。お酢は血糖値の急上昇を防いでくれますので、ひと振りして食べると良いでしょう。小籠包や春巻きなど、小麦粉を使った料理は控えめにするか、シメにしておくほうがおすすめです。

さまざまなジャンルの食事がありますが、「糖質制限」という大きなポイントと、少しの意識で楽しく、おいしい食事をすることができます。ぜひ、紹介したポイントを参考に、充実した外食を楽しんでいただきたいと思います。

