

健康ダイアリー

総務部 人事課



21時以降の食べ方のコツ!!

体内には脂肪を溜め込む働きのある「ビーマル1」という蛋白質があり、24時間周期で増減を繰り返しています。「ビーマル1」は日中低く、夜21時を過ぎると急増(特に22時~2時までが最大)。その為、食べた物は同じ内容でも、他の時間帯よりも脂肪として体に蓄えられやすく、21時までに食べ終えるのが理想です。しかし、仕事や付き合いなどお酒の飲み席では、そういうわけにはいきません。そんな場合でもちょっとした「食べコツ」に気をつければ、太りにくくすることは可能です。まずは、自分のいつもの食べ方が、太りやすい食べ方かどうかを考えてみませんか？

1、夕方18時までにおやつを！

昼食から夕食までの時間が長くあくと、体は脂肪を溜めやすくなります。夕食を2回に分けるイメージ。

2、30分以上かけよく噛んで食べる！

噛むことによって脳に指令が伝わり、食欲を抑え、体脂肪を分解する効果が。また、満腹サインホルモン「レプチン」が食事開始30分から始めて食べ過ぎ防止になります。

3、「あ」を3つ重ねない！

頭文字がくあ>の「アルコール」「脂っこいもの」「甘いもの」は21時を過ぎたら摂らない。

4、炭水化物はほんの少しに！

21時以降食べるなら、炭水化物は抜くか、ほんの少しにしましょう。

5、まずは野菜から！

最初に野菜を食べることで満腹感が得られます。まずは酵素が取れる生野菜から食物繊維が豊富な温野菜の順で。

6、なるべく薄味で、素材を生かした調理法で！

味が濃いおかずはご飯が進むだけではなく、むくみの原因にも。

7、朝食を抜かない！

夕食が遅いからといって朝食を抜くのは禁物、「ビーマル1」は朝食を抜くと増加して更に脂肪を溜めやすくなります。

