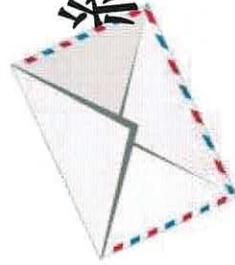


絆すてーしょん通信



絆すてーしょん

今月の内容

- ① 食欲の秋 太りにくい食べ方のコツ！
- ② 東北の紅葉見頃予想 2018
- ③ 実家はなぜ寒いのでしょうか？本造だから？



食欲の秋 太りにくい食べ方のコツ！

四季折々の旬を味わう日本人にとって、「実りの秋」は食の楽しみが増える季節です。脂がのった魚や豊かに実った果物など、秋の味覚を目の前にすれば自然に食欲がわいてきます。

秋は食欲が高まる季節、どうしても食べ過ぎてしまうという人も多いと思います。そこで今回は、食欲をコントロールして食べ過ぎを防ぐ、太りにくい食べ方を紹介します。



① 野菜や海藻など食物繊維を先に食べる

空腹時に炭水化物などの糖質を含んでいる食べ物をとると、血糖値が急上昇し、インスリンが大量に分泌されます。インスリンは脂肪の合成を促すため、太る原因となります。インスリンの分泌を抑えるのが野菜や海藻、キノコ類など食物繊維を多く含む食べ物を最初にとる方法です。食物繊維が先に体内に入ること、血糖値の急激な上昇を抑えることができ、食べても脂肪を蓄えにくくなります。

② よく噛んでゆっくり食べる

昔から、よく噛んで食べると健康にいいといわれますが、これは唾液が分泌され免疫力を向上させることからきています。一方で、「噛む」という行為自体が満腹中枢に刺激を与えますので、食べ物の量ではなく噛む回数によって満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。噛む回数は一口につき、30回程度を目安にしましょう！