

平成25年03月17日ラジオ番組内容

99. 『「糖質中毒」の可能性をチェックしよう』

イライラすると甘いものが食べたくなる、丼ものが大好き、食後に眠くなりやすい。当てはまる人、結構多いのではないのでしょうか。

このようなことが当てはまると、無意識のうちに糖分を摂り過ぎてしまっている「糖質中毒」の可能性がります。

放っておくと糖尿病、動脈硬化、認知症などの病気に発展する恐れがあるのです。

「糖質中毒」をセルフチェック。

たくさんチェックがつくほど悪い状態

- 1.食事に白いご飯がないと嫌だ。
- 2.イライラすると甘いものが欲しくなる。
- 3.カレーなど丼ものが好き。
- 4.ソースやケチャップをたっぷりかける。
- 5.食後に眠くなりやすい。

白米には炭水化物が多く糖質過多になりがち。

イライラしたときに甘いものを摂るとさらに糖質が欲しくなると
いう悪循環になります。

調味料にも糖質は含まれ、多く使えばご飯の量も増えてしまう。

食後の眠気は、血糖値の急上昇と急降下が原因かもしれない。

甘い物は脳に幸福感を与えるが、その反面で、糖質中毒になると
糖尿病や動脈硬化、細胞の老化、認知症などを引き起こしやすい。

カレーライスに含まれる糖質は角砂糖 27 個分。

ご飯 1 膳には 14 個。

ビール中ジョッキ 1 杯には 4 個分。

糖質を控えると、ケトン体回路が働き出す。

ケトン体回路は、内臓脂肪などの脂肪を分解し、ケトン体を作り出
す。

ケトン体は、ブドウ糖と同様にエネルギー源となり内臓脂肪を燃焼
させる。

糖質はエネルギー源として食後 2～3 時間しかもたない。

そこで我慢すると、ケトン体が出てくる。

ケトン体は脳の栄養としても働く。

肉や魚にも必要最低限の糖質が含まれているので、低血糖になる心配はない。

この糖質中毒を防ぐのに活躍する体内の物質が、ケトン体。通常、体内では優先的に「糖質回路」が作動し、食事で摂った糖質をブドウ糖に分解、エネルギーに作り替えますが、糖質制限をすることによって「ケトン体回路」が作動します。

内臓脂肪などの脂肪を使ってケトン体を作り、エネルギーに変えるようになるそうです。

1 週間でケトン体を正常に戻す食生活とは・・・

炭水化物を摂らない、朝食には野菜ジュース。

昼食と夕食はタンパク質と脂質をしっかり摂る。

この食生活を1週間行った53歳女性のケトン体数値は、10倍となった。

つらい運動をしなくてもいつの間にか痩せる！

……なんとも魅力的に響く言葉ですが、やはりラクして痩せる方法はありません。

食事制限で痩せようとして炭水化物を落とすと、筋肉量が減ってリバウンドしやすい体になります。

新たなキーワードとして紹介されたのが「NEAT」という言葉。

ニートといっても、従来知られているニートとは違って、

「ニート(Non Exercise Activity Thermogenesis：非運動性熱産生の頭文字をとった言葉)」。

「立つ」「座る」「歩く」といった日常生活の運動以外の活動により消費されるエネルギーのことです。

米国の研究では、スリムな人はそうでない人より立っている時間が2時間半長いとのこと。

家事をこまめに行い、こまめに動き、立つ時間を増やすことが代謝アップにつながる。

日々、家事などで立ち歩いている人は、じっとしている人よりも太りにくいのです。

ニートが占める割合は1日の消費エネルギーのうち2~3割を占めているそうです。

楽な道具に頼らず、常に体を動かしていれば太らない。

ほんと、耳の痛い話です！

1日に消費するエネルギーのうち、ニートは2~3割を占める。

ニートを増やせば、わざわざ運動しなくても肥満を防ぐことができる。

日本人の摂取カロリーは減っているが、1日の平均歩数が減っていることが肥満増加の原因となっている。

いつの間にか痩せる代謝アップのコツとは？

家事は運動と同じと考える。最低でも 1 時間に 1 回は立つ。

リモコンなどよく使うものは自分の近くに置かない。

くつろぐときも体は起こす。

代謝をアップする腹横筋呼吸とは？

内臓を正しい位置に保ち、姿勢を安定させる腹横筋をしっかり使う

呼吸法は、ただ息をしているだけなのにとってもキツく、効果が得

られます。

腹横筋を使った深い呼吸をしっかり行くと、筋肉を使うことにより

代謝が上がり、酸素の取り込みも増えて脂肪が燃焼されやすくなる。

まず、仰向けに寝転び、ゆっくりと息を吸う。口をすぼめて息を吐

き、お腹を凹まします。

この状態で呼吸を続けましょう。