

ほけんだより



少しずつ暖かくなってきました。お花見に欠かせない三色団子は、「積もった雪(白)の下に新芽が咲き(緑)花が咲く(ピンク)」という意味があるそうです。こんなところにも、四季を感じられるようなメッセージが込められているのですね。皆さんは、どんな物に春を感じますか？



やさしくてわかりやすい

栄養学

フードプランナー 岸村康代先生の記事より

食べる順番で太いやすくなるって本当？

⇒ 食べる順番によって、吸収され方が変わるということが多くの研究によってわかってきました

空腹の時に、パンやご飯などの炭水化物を単体で摂ってしまうと、血糖値が急激に上昇します。

甘いパン、甘いドリンクは血糖値の急激な上昇を招きます。

血糖値が上がると・・・“インスリン”という血糖を下げるホルモンが大量に出て、脂肪として蓄えられやすくなります。体に脂肪をため込みやすくなるので、高血圧や脂質異常症などのリスクが高まります。

また、美容面でもコラーゲンが変性しやすく、老化や病気の原因になることも分かっています。

< 体に負担がかからない順番を考えましょう >

同じもの・同じ量を食べたとしても、素早く吸収されて脂肪になりやすい食べ方と、ゆっくり消化されて体に負担がかからない食べ方があります。豆乳や無糖ヨーグルト等でもいいので、先に食べておきましょう。

さらに、糖質の多い主食も、できれば玄米や全粒粉パン、大麦ご飯などにする事で、手軽に急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

より効果的なのは、食物繊維が豊富な食品を食前に食べることです。手軽にとれるめかぶや納豆、枝豆などをフラスして、食前に食べるのがいいでしょう。

★4 糖質は「後から」



野菜やたんぱく質食品を5分程かけて食べてから、ごはんやパンなどの炭水化物食品を食べる



