

夏にまだ間に合う! 脂肪燃焼効果 を上げる運動前の食事のコツを教えます!!

~今からでも脂肪燃焼体質が作れる!?~



運動と食事の相乗効果

気が付けばもう7月!?春頃から体の事は気にしていたのに結局何も出来ないまま夏を迎えてしまう。そんな方はたくさんいると思います。しかし、間際になると短期間で集中して体重を調整出来る方もいると思います。いずれにしても、いかに痩せるかが重要ですが、今回は「摂取を控える」よりは、「燃やす」方に着目していこうと思います。運動と食事の相乗効果で体脂肪を燃焼させるコツについてご紹介します。



体脂肪が燃焼するしくみ



運動をすると体の中のエネルギー源が使われますが、体脂肪は血糖値が低くなると使われるという特徴があります。血糖値が下がってくると、体脂肪を蓄えている脂肪細胞が血糖値を安定させようとホルモンを分泌し、そのホルモンが脂肪分解酵素（リパーゼ）を活性化させて、体脂肪をエネルギー源として使える形に分解し、筋肉に運ばれて消費されます。体脂肪は運動エネルギーとして使われるまでの過程が炭水化物などに比べて多いため、これが「20分以上運動しないと体脂肪が燃焼しない」という説の一因ではないかと考えられます。実際には細切れの時間の積み重ねで、体脂肪は運動エネルギーとして使われますので、20分という時間にこだわらず、トータルで運動量を増やすようにしましょう。

食事と血糖値の関係

食事をすると血糖値が上がりますが、血糖値が急激に上昇すると、すい臓から分泌されるインシュリンが働き、血液中の糖분을細胞内へと取りこむように作用します（この働きがうまくいかなると糖尿病になります）。インシュリンは食事によって吸収された糖분을優先的に運動エネルギーにし、使われなかった糖분을体脂肪として取りこんで蓄えてしまいます。体脂肪は使われるどころかどんどんため込まれてしまうため、インシュリンの急激な作用は体脂肪を増やす一因となります。体脂肪を燃焼させようと考えるのであれば、血糖値をゆるやかに上昇させ、インシュリンの過剰分泌を防ぐ食事を心がける必要があります。



グリセミック指数!?

それでは、血糖値をゆるやかにあげてくれるのは、どのような食材でしょうか？ 食事を取った炭水化物が分解されて糖分となるスピードを表す「グリセミック指数（GI値）」というものがあります。ブドウ糖を100とした場合の、他の食材の数値を示しています。グリセミック指数の数値が低ければ低いほど、血糖値の上昇もゆるやかになります。

指数の低い食べ物は血糖値の吸収速度がゆるやかで「腹持ち」がよい食材といえます。逆に指数の高い食べ物はすぐにエネルギー源として利用可能ですが、食べ過ぎて運動をしないままだと糖分が体脂肪として蓄えられることになるため、肥満の原因や糖尿病のリスクが高くなることが考えられます。



グリセミック指数は炭水化物の種類や調理法、他の栄養素との組み合わせ、食物繊維の種類や量などに大きく左右されるため、あくまでも目安としてください。また、吸収率をゆるやかにして血糖値の急上昇を抑えるためには、炭水化物のみ補給するのではなく、一緒に食物繊維やたんぱく質、脂肪などと摂取することで胃からの排出速度が緩やかになると言われています。

◆ 主な食品のグリセミック指数 ◆

- ・ 100 **ブドウ糖**
- ・ 90~100 **食パン、ベーカドポテト、チョコレート**
- ・ 80~90 **白米、ロールパン、じゃがいも、うどん、人参**
- ・ 70~80 **赤飯、コーンフレーク、とうもろこし**
- ・ 60~70 **パスタ、かぼちゃ、アイスクリーム、バナナ**
- ・ 50~60 **玄米、ライ麦パン、そば、さつまいも**
- ・ 40~50 **うずら豆、グリーンピース、煮豆、肉類**
- ・ 30~40 **トマト、ヨーグルト、りんご**
- ・ 20~30 **大豆、ブラックチョコレート、牛乳、バター**
- ・ 10~20 **緑黄色野菜、きのこ、海藻**

脂肪燃焼効果を上げる!

空腹状態での運動はエネルギー切れとなってしまう、運動そのものの効果が期待できなくなります。運動前には、必ず何かを食べることが大切です。このとき、体脂肪を燃焼させるような食事を選ぶのがポイント。上記のグリセミック数値が低めの食材を意識して取ると、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。また早朝にウォーキングなどの運動を行うときには、比較的早くエネルギー源として使われるバナナや、グリセミック数値の低いヨーグルトなどを取り、運動後にバランスのとれた朝食をとるとよいでしょう。「炭水化物：タンパク質：脂質のカロリー割合を4：3：3」にすると、インシュリンの過剰分泌を抑えられ、脂肪分解を促進させるホルモンが分泌されやすくなります。バランスの良い食事を続けることで、脂肪を燃焼しやすい体質となり、運動による脂肪燃焼効果がより高まることが期待できます。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

