

教えて先生!

健康+講座

今月の
先生紹介

よしの 功二 氏
岐阜市
よしの内科クリニック
院長



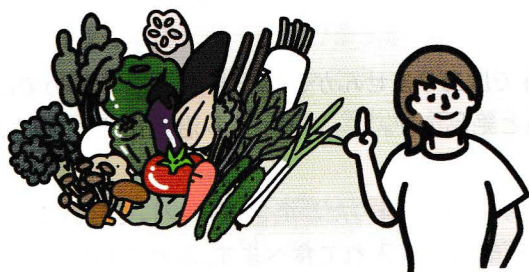
今月のテーマ

野菜を食べてダイエットできる3つの理由

寄せ鍋、とり数寄、すき焼き、もつ鍋、土手鍋、浜鍋、水炊き鍋、しゃぶしゃぶ、ちゃんこ鍋、火鍋…十人十色ならぬ、十家庭十鍋料理で食卓が飾られる季節がやってきました。

その主役は魚介と肉! いやいや野菜も負けていません。というより、きつくなった腰回りや体重計を気にせずどんどん食べられる野菜は、もはや鍋料理の主役です。

そんな野菜でダイエットができる3つの理由をご紹介します。



1. 野菜は血糖の上昇をおさえる

野菜を食事のはじめに食べるベジファーストを実践する方が増えてきました。なぜベジファーストがよいのでしょうか? 鍵はインスリンです。インスリンは血糖をさげる働きほかに、脂肪を合成する働きがあります。野菜の食物繊維が糖質の吸収を穏やかにするので、インスリンがあまり分泌せず、脂肪合成がおさえられ体脂肪が増えるのを防いでくれるのです。

2. 野菜は「やせホルモン」 GLP-1分泌を促進する

野菜の繊維は、ひとの腸内に住み着いている善玉菌のエサとなります。繊維を食べた善玉菌は短鎖脂肪酸という物質を作り出し、これが作用して自らの腸から「やせホルモン」とよばれるGLP-1の分泌を促すのです。

GLP-1には抗糖尿病・抗肥満などのうれしい効果があり、まさに野菜による天然GLP-1ダイエットが可能なのです。

3. 野菜をよく噛んで食べると 脂肪を燃焼させる

食事のはじめに野菜をじっくりよく噛み味わって食べましょう。食べ物を口に入れ噛み砕くとき、歯の歯根膜や頬の咬筋から脳に興奮が伝わって、神経伝達物質が分泌されます。これが満腹中枢を刺激して、食事を摂取することで増加するぶどう糖などの満腹を知らせる情報よりも早く、「おなかがいっぱいだぞ」という信号を送り込み、食べすぎをおさえます。

さらに神経伝達物質は交感神経を刺激して脂肪を燃焼するよう働きかけます。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて交感神経による脂肪分解が強いため、噛むことで内臓脂肪が減少するのです。

もちろんきのこや海藻などをよく噛んで食べることもおすすめです。

穀物繊維のすすめ

野菜が苦手な方、野菜を手に入れにくい一人暮らしの方は穀物から繊維を摂取するとよいでしょう。

今日私たちが口にしている穀物のほとんどは、精製されて糠(胚芽、種皮、果皮などを含むもの)を取り除いた米や小麦です。白米から糠を取り除く前の玄米にはレタスの3倍もの食物繊維が含まれているうえに、ビタミンやミネラルも豊富です。

大麦(もち麦、押し麦)もおすすめです。もち麦にはなんとレタスの9倍もの食物繊維が含まれているからです。

終わりに

野菜は1日に350gの摂取が目標になっていますが、岐阜県民の摂取量は1日平均267gにとどまっています。3度の食事に野菜を1皿プラスして、健康的にダイエットしましょう。

昔観たテレビからの知識で「食後すぐに磨いてはいけない」を実践していましたが、今は食後すぐに磨くことが推奨されているんですね! 大変勉強になりました!(11月号特集「大人のオーラルケア」を読んで)
(飛騨市 あさみさん)

わたしの
ひとこと

