

知って得する3つのポイント！！

体重を減らす事も体脂肪を減らす事も、その人本人の努力と注意が絶対条件です。でも、今からダイエットに取り組んで頑張る為にいくつかの身体の仕組みを知って努力する事が肝心です！その努力が報われる様、成果が長く続く様に私なりにポイントをまとめましたのでご紹介致します。



★その① 知らなかった 20~30倍も太るなんて・・・

美人は夜作られる！デブも夜作られる！

寝る前に物を食べると太るって事は皆様もご存知だと思いますが、通常の間帯の食事は、咀嚼・分解・呼吸・代謝という一連の流れのなかで食べ物のエネルギーが体熱となって消費されます。ですから寝る前は体も動かさず、胃の動きも鈍るのでエネルギーも消費されず、脂肪となって蓄積されてしまうのです。

また脂肪を細胞内に蓄積させる働きをするタンパク質が発見され、大学での研究によると、このタンパク質が午後10時～午前2時に最高潮に達し最も少ない午後3時の約20～30倍に増えるそうです。つまり、夜間は昼間より20～30倍も脂肪の付きやすい体に変身しているということです！怖～い！脂肪・体重を気にするならば、この体のメカニズムを頭にいれて食事をする事がポイントだと思います。

(3時頃の食事は太らない！！??)

★その② 肥満に弱く、痩せにくい日本人

欧米なみに200キロを超えるような肥満の人が日本で少ないのは、日本人は肥満に弱いからといわれています。通常肥満になるとインスリンが過剰に分泌されますが、日本人はインスリン分泌能力が弱く、欧米人のように20年～30年も高血糖状態を保つことができずに、糖尿病を発症し、体がしだいに痩せ始めるのです。また、日本人は太りやすい遺伝子を持つ人が多く、このため肥満に陥った時に、減量が難しい人が多く、これらの事が日本人に超肥満が少なく痩せにくい理由なのです。そして長い間の穀物中心の食生活で、日本人の腸の長さは欧米人の約2倍の長さになっています、肉や乳製品を控えて米、野菜、みそ、しょうゆなど中心の日本人にあった食生活に変えていくことが、脂肪を溜めないポイントといえます。

★その③ 噛むことはお金のかからない究極のダイエット法！

「噛む」と満腹中枢が刺激される(肥満防止)

ダイエットに効果的、食前に5～10分、ガムを噛むと、食べる量が2～3割減ります。また食べ物を一口分、口にいたら最低30回は噛んで「おかゆ」状態にして飲み込みましょう。噛むと唾液の量も増えて消化や毒消しの効果がさらに高まります。

噛めば噛むほど、ついつい大食い、食べ過ぎにならないダイエットのポイントなるといえます。