

## 今月の食育講話

# 太りにくい食事の仕方

11月に入り、小笠原も急に涼しくなりましたね。秋を通り越してすぐに冬が来てしまう印象なので、今のうちに秋を目一杯楽しみましょう！

秋といえば食欲の秋。さんま・さつまいも・栗・かぼちゃ・まつたけ・りんごなどなど・・・お菓子にも秋限定商品なども出る季節です。挙げていけばキリがないですね。

「食べ過ぎは抑えたいけど、栄養はしっかり摂りたい！」ということで、今回は「太りにくい食事の仕方」について学んでみましょう！

## ☆そもそも、太りやすい食べ方とは？

太りやすい食べ方のひとつに、血糖値の急上昇を起こす食べ方があります。

「血糖値」とは、血液中に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度のことです。

私たちのカラダは、食事で糖質を摂ることで血糖値が上がり、その血糖値を下げるために膵臓から「インスリン」というホルモンが分泌されます。

この「インスリン」には血中の糖分を脂肪にかえてカラダにため込む働きがあります。

血糖値が緩やかに上昇するのであれば問題ありませんが、急激に上昇すると、インスリンは“過剰に”分泌され、体に脂肪をため込みやすくなってしまいます。

そのため、血糖値が急激に上昇する食べ方は、太りやすい食べ方になるのです。



## ☆太らない食事にするための3つのポイント☆

### ①食べる順番を意識しよう！

野菜→肉・魚→ごはんの順に食べると血糖値の上昇が緩やかになり、太りにくい食べ方につながります。これを「カーボラスト」といいます。

### ②ゆっくり食べよう！

早食いの人はゆっくり食べる人に比べて、一度に多量の食べ物が体に入るため、血糖値の急上昇を招きやすくなります。よく噛んで食べましょう。

### ③欠食をしない！

空腹時間が長いと人は軽い飢餓状態になり、次に食べた食べ物で血糖値が急上昇しやすくなります。

一度にたくさん食べないために、1日3回の食事を欠食しないようにしましょう。(特に朝食は、夕食からの間隔が長い為注意！)

次回の「お弁当の日」は、

**11月22日(火)！**

入港日は、19日(土)です。