

## 第4回目「野菜から食べる効果～うさぎとかめ編～」について



みなさんついに夏がやってきましたね。

夏になると薄着になって、体のシルエットやお腹まわり、二の腕がちょっと気になる、、、という方はいらっしゃいませんか？

今回は体重を少し減らしたいなと思う方にお勧めの食事のとり方をご紹介します。

みなさん、ベジファースト（食事を野菜から先に食べる）ということばを聞かれたことはありますか？

これは血糖の上昇を緩やかにする食べ方で、糖尿病予防にお勧めしているのですが、実は体重を減らしやすい食べ方でもあるのです。

効果を少しわかりやすく、昔話のうさぎとかめの話に例えてみますね。

食物繊維（野菜）→亀・・・マイペースでゆっくりじっくり派 コツコツ努力家

炭水化物（ごはん、パン、麺類など）→うさぎ・・・とっても足が速いレー選手

亀は食物繊維を乗せて腸まで運び、血糖が上がりにくい準備をしてくれます。



うさぎは炭水化物を運んでエネルギーとして活躍の場を手伝ってくれます。

理想は亀が先にスタートして、先を越されないペース配分でうさぎが後から続いていくことです。

せっかく亀が先にスタートしても、途中でうさぎが追い抜いてしまうと、準備不足で血糖が急に上がってしまいます。野菜から食べることに併せて、ゆっくりよく噛むと血糖値の上昇を緩やかにする効果が出やすいです。

血糖が気になる方、気にならない方も、野菜からゆっくりよく噛んで食べることをお勧めします。

なんと！ゆっくりよく噛むと脳から痩せホルモンがでます！

そして、野菜は噛みごたえがあり、お腹の中にたまるので、先に満腹感も得られやすく、食べ過ぎ防止にもなります。ぜひ試してみてください！

私もですが、忙しくてついつい食べるのが早いという方、1日のうち1食だけでも心と体に栄養がたっぷり染み渡るように、ゆっくりおいしく味わって食べたいものですね。

コラムにお付き合いいただきありがとうございました。

☆ 今月のおすすめ

おすすめの食べ物：切り干し大根

食物繊維たっぷり便秘解消にもよいです。私は戻し汁をお味噌汁に使っています。

ほんのり甘い風味を生かして塩分控えめにしやすいです。

おすすめスポット：下阿蘇ビーチ

海がとってもきれいです。