

change point



血糖値がジェットコースター状態



血糖値のアップダウンがおだやか

「甘いものをやめられない理由のひとつに、血糖値の上昇があります。食べ物を食べると血液中の血糖値が上昇します。この血糖値、急上昇かおだやかに上昇させるかでその後の食欲が大きく変わります。白砂糖や精製された小麦粉を使った炭水化物の食品を摂ると、血糖値は急上昇して気分はハイに。ですが、今度は血糖値を下げるインスリンというホルモンが分泌されて、血糖値は急降下します。この急激なアップダウンがあると、イライラを感じて、甘いものを求める悪循環を生むのです」(エリカさん)

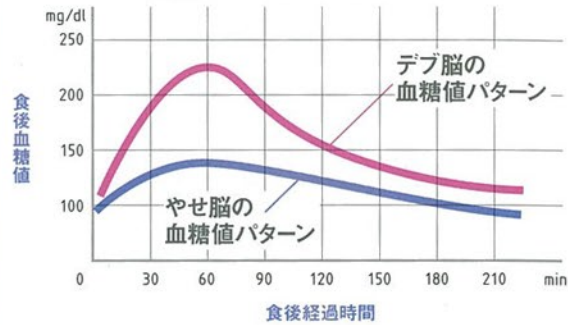
おすすめの甘味料



(右から) ココナッツバームシュガー 454g ¥3,000 / サンフード スーパーフーズ(アリエルトレーディング) 有機アガベシロップ GOLD 330g ¥900 / イデアプロモーション 北海道産アカシア蜂蜜 200g ¥1,040 / ナルセ養蜂場 モンファポリ メープルシロップ 250g ¥835 / 富永貿易 お客様相談室



食後の血糖値上昇パターン



change point



朝食は食べない



毎朝しっかりと朝食を食べる

「欧米には、「朝食は王様、昼食はプリンス、夕食は貧者のように食べなさい」ということわざがあります。朝は代謝がアップするときなので、しっかり食べても大丈夫です。さらに食事にも体内時計があって、朝食が体内時計の誤差をリセットしてくれる役目も。また、必ずタンパク質を摂ることが重要。スムージー派は豆腐を加えるなど、工夫してみてください」(エリカさん)



change point



「食べる」= 「太る」と思っている



「食べる」= 「美を作る」と思っている

「日本人女性は、食べると太るからと、食事をないがしろにする人が多いですね。特にダイエットを気にする女性は、カロリーを気にするあまり、栄養価の低いものばかり食べている傾向が。私のダイエットのフィロソフィーは「おいしくなければ続かない」です。食べたものがあなたを作っているのですから、いい加減なものを食べれば、体型はもちろん、心も肌もいい状態は保てません」(エリカさん)



〔エリカさんへ質問!〕

Q. 誰でもやせ脳に変わる?

A. 私も甘いものがやめられない「デブ脳」の時期がありました。栄養学を学ぶ前ですが、血糖値が上がるものばかりを無意識に食べていたんですね。その悪循環をやめれば大丈夫!

Q. どれぐらいで変化する?

A. 味覚変化の目安は6週間。血糖値の上昇しやすい食べ物の摂取をやめても、すぐにその効果は出てきません。最初は、反動で食べたくなることもあるでしょう。でも、必ず変わりますよ。

Q. どうしてもおやつを食いたい!

A. 甘いものが食べたいとき、ガマンすると結局ドカ食いしてしまうことに。ガマンよりも代用の食べ物を賢く準備するほうが有効。ナッツやビターチョコ、ドライフルーツを活用して。

Q. つい食べすぎてしまうんですが...

A. 菓子パンなど、血糖値が急上昇しやすい食事を摂っていませんか。また、早食いになっていませんか。食事の内容を変えることと、しっかり噛むことで満足感が得られますよ。