



# クリニツクレポート

## 今月の話題: 太らない食べ方って?

食欲の秋スタート!! 秋は美味しいものがスーパーに並び食欲が増しますね。秋刀魚、栗、マツタケ、リンゴなどなど。でも食欲にまかせて、ついつい食べ過ぎると、「あれ? ベルトがきつくなった?」という方も多いかもしれません。今回はそんなあなたにレポートをお届けします。

### まず下の問題にチャレンジ

太りたくないあなたが選ぶのはどっち?

- ① スイートポテトと焼き芋
- ② 「かぼちゃの煮物」とほうれん草のおひたし
- ③ 「午後3時のケーキ」と「午後10時のおまんじゅう」
- ④ カツサンドとやきそばパン



### 答えと解説

- ① 正解は焼き芋です。  
食物繊維の多い方が血糖値を上げにくく、糖質が脂肪として蓄えられにくくします。
- ② 正解は「ほうれん草のおひたし」です  
同じ野菜でも糖質の多い野菜があるので、野菜だからたくさん食べても大丈夫、というわけにはいきません。同じ緑黄野菜でも糖質の少ない葉っぱ類や、ピーマン、ブロッコリーなどがお勧めです。
- ③ 正解は「午後3時のケーキ」です  
脂肪の蓄積に関係するタンパク質「BMAL1」は14時～15時が一番少なくなり、22時～2時が一番多くなります。同じものを22時～2時に食べると20倍脂肪が蓄積すると言われています。遅い時間帯の飲食は控えましょう。
- ④ 正解はカツサンドです  
糖質だけでお腹がいっぱいになると、インシュリンがたくさん分泌されて脂肪燃焼が抑えられます。また、糖質の燃焼のために必要な栄養素も不足して、燃焼せずに余った糖質が脂肪として蓄積されます。糖質だけに偏らず、タンパク質やビタミン類も取るように心がけましょう。

