

からだのリズムを生む「朝ご飯」で動脈硬化をかしこく予防しよう

Topic

1

糖尿病予備群の男性の食生活調査(FQW65食事診断)の結果、肉類、油脂、アルコール等の摂りすぎにより、1日の必要エネルギー量を上回り、夕食エネルギー量の摂りすぎ、朝食では不足であることが判明しました。

Topic

2

鍵は「朝ご飯」にありました。朝ご飯は1日の生活に大きな影響をおよぼすことが最新の研究でわかってきました。

朝日を浴び、朝ご飯を しっかり摂ると…

- 食事により胃、心臓、肝臓など内臓にある「時計遺伝子」に合図を送り、その活動を活発化させる。
- 知(学ぶ)、情(感情)、意(本能)にも働きかける。
- からだ全体の活動が活発になり(ブドウ糖、アミノ酸、脂肪の消費を高め、内臓脂肪蓄積や動脈硬化予防となる)、夜やすらかに眠れる。



夕食を遅く摂ると…

- 寝るまであまり時間がないため、血糖は細胞に取り込まれず、血糖値のコントロールが悪くなる。



注意!

血糖が高いまま眠ると、朝の食欲が低下してしまうだけでなく、インスリンが高く維持されて血圧が高くなります。さらに血糖が高いままだとブドウ糖は肝臓に運ばれ、中性脂肪をつくります。こうして動脈硬化をさらに促進することになります。

Topic

3

日本人は「節約遺伝子」を持っています。日本人の歴史には食糧難が多かったので、エネルギーを節約してためる遺伝子タイプの人が多くなったと考えられています。日本人はエネルギーをためやすく、また太りやすい体質なのです。