



皆様 こんにちは！

大分日もながくなり春らしくなって来ました(花粉症の方は辛い季節)が皆さまいかがお過ごしですか？第一回「鹿児島マラソン」が盛大に大成功の内に終わりましたね！当院にも出場された方が数名おられ、中でも腰・膝に問題があり気がかりになっていたSさんも見事完走されたのが新聞に掲載され、確認できてとてもうれしかったです！！😊

太りにくく痩せやすい食べ方！「ダイエット特集」

(糖尿病にも血糖値が急上昇しなくて効果的！)

当院でよく聞くお悩みで「**どうしたら痩せれるのでしょうか？**」が多いです。

今回はダイエットについて書いてみました。ご存知の方もおられると思いますが、同じ食事内容でも食べる順番によって太りやすかったり、痩せやすかったりします！！私たちの体は血糖値が下がると「**お腹が空いた**」と感ずります。お腹が空いている状態で糖質の多いご飯や麺などを先に食べると急激に血糖値が上がります。すると体の中の血糖値を正常に保つためインスリンが大量に分泌されて、血液の中にたまった血糖を肝臓、筋肉、脂肪組織に取り込ませ、脂肪を蓄えてしまうのです。脂肪を蓄えないようにするためには、血糖値を急激に上昇させないメニューから順番に食べるのがポイントですね



そこで、食べる順番

1、スープ、味噌汁などの汁物



はじめに汁物を飲み、空腹感を落ち着かせます。おなかが空いていると早食いにどうしてもなりがち、また、自分の好きな物から食べたくなりがちですよね。汁物がないときは、食事前にお茶や野菜 ジュースを飲んでおくと、食べ過ぎ予防になります。

2、野菜のおかず(副菜)



野菜、海藻類、きのこには食物繊維が多く含まれているので、炭水化物や脂肪の吸収を抑え、急激に血糖値が上がるのを防ぎ、満腹感も得られ、脂肪吸収もおさえられるので、一石二鳥ですね♪

3、肉、魚のおかず(主菜)



いきなり肉や魚、ごはんを食べ始めると、血糖値が急激に上昇します。メインのおかずをすぐに食べたいところですが、そこはグッと我慢して。食べたくなった時は、副菜→主菜→主食の順番で「三角食べ」でもOK



4、ご飯、パン、麺(主食)



最後に、ご飯や麺、パンなどの主食。白米→玄米、食パン→全粒粉パン、うどん→そばのように白い物より茶色い物を選ぶと、さらに効果があります。精白されていない食品は、ビタミンや食物繊維が豊富なうえ、血糖値の上がるスピードが緩やかで、ゆっくりと吸収され腹持ちが良いのです。



5、少しの工夫でさらに痩せやすく

- ★空腹感がつよいとかむ回数が少なくどんどん食べてしまうのでかむ回数を意識的に増やしましょう。
 - ★カレーなどの時はスプーンを小さめを使用し、口に運ぶ回数を増やす。時間がかかり満腹感に繋がる。
 - ★空腹にならないようにしましょう。
- お腹が空きすぎるとどうしても食べ過ぎになりがち、そんな時は、あえて間食をしましょう。お菓子よりもゆで卵などがオススメです。普段から心がけてみて下さいね 🍌



オバマ ニュース お知らせ

つ、鍼灸治療が国内はもちろん外国でも関心が高まっています。美容鍼などは日本まで受けに来る有名ハリウッド女優さんも多いです。当院でも顔に鍼を打つ美容鍼をしております。**まぶたや目の下がピクピクする。顔面神経麻痺ではないか？**と思っている。顔のむくみを取りたい。顔の筋肉が疲れている。顔のたるみが気になるので、リフトアップしたい。目の下のクマが気になる。ほうれい線を目立たなくしたい。シミやシワを薄くしたい。などに効果が有ります！



オバマ整体鍼灸院
鹿児島市下伊敷1-26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 毎週 木曜日

出会いに♡感謝します。

健康でいることが最大の家族孝行！

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!