

正しいダイエットをしていますか？



年末年始は何かとパーティーが多くなります。つい食べ過ぎたので、今日の食事は控えよう、お昼は軽くしたので、夜にはしっかりご馳走をと、個人の判断で制限をしていませんか？ 体の構造や栄養を学んで、おいしい食事で楽しい年越しを迎えましょう。



ベルギー人は、クリスマスに家族揃って楽しい食事会をします。生半可な夕食会ではなく、20時くらいからアペリティフをはじめ、気がついたら0時を回ったくらいにデザートと、おしゃべりしながらご馳走を楽しみます。これだけ

時間をかけているんだから、さぞかしおいしいものを食べているでしょうね。だから、その前にダイエットをしておかなければと、食事制限を始める人もいます。

ティーンエイジの子どもはダイエットと称して、自分で食事の量を決定しますが、テレビの前でチョコレートやポテトチップスを食べたり、お腹がすいて眠れないと冷蔵庫をごそごそしたりしていませんか？

これでは、何時までたっても希望の体重になることは難しいですね。おいしいもの、甘いものは誰もが欲しがります。食べ過ぎたからと後悔する前に、どうしてこうなるのか、まずは、ホルモンの作用を見てみましょう。

- ★糖分を取ると血糖を抑制するインスリンが分泌されます。したがって血糖値が下がり、さらにお腹がすきます。
- ★甘いものやビスケットなどの小麦粉製品、加工食品を食べると、食欲を抑制するレプチンが正常に働かなくなります。
- ★その他、胃で分泌される空腹ホルモン・グレリンや食欲抑制ホルモンで満腹感を与えるペプチドYYの存在。
- ★ストレスホルモンのコルチゾール。ストレスがたまると増えていくホルモンです。このホルモンは食欲を増し、そのため血糖を抑制するインシュリンが増えます。長い目で見れば、ストレスが続けば糖尿病が始まったり、インスリンを抑制したりする悪循環が起こります。

つまり、食欲を制御する代謝ホルモンが無秩序になっているのです。さて、そうすればいいのでしょうか。

1.解決は朝から始まります。朝食をしっかり取りましょう。卵やハムなどのタンパク質を含む朝食は、血糖値を上げるのでおなかの持ちがよく、10時のおやつなしに過ごせます。最初はリズムを作るのが難しいで



すが、続けてやってみましょう。

2. **カロリーのある飲み物を避けましょう。** 血糖値を上げ、食欲を増すジュースなどのソフトドリンクやカフェイン類などのエネルギーな飲み物を控え、水を飲みましょう。
3. **規則正しい食事の時間を作りましょう。** そして、たくさんの野菜と共にくるみ、アボガド、オリーブ油、肉などを朝食から食べましょう。これらは、グルコース(ブドウ糖)を安定させます。
4. **ストレスを解消しましょう。** ストレスは、食欲に影響を与えます。呼吸療法、ヨガ、スポーツ、ウォーキングなどでストレスをなくしましょう。散歩などの軽い運動をすると、体内のホルモンのバランスがとれて、栄養の吸収もスムーズになり、食べ物に対する衝動が収まります。
5. **十分な睡眠を。** 睡眠不足は、砂糖と炭水化物を要求し、グレリンを増やし、ペプチドYYを減らします。
6. **食欲は、アレルギー物質から引き起こされる場合があります。** グルテンと乳製品をしばらく取らないでいると、食欲が収まる場合があります。
7. そして、グルコース(ブドウ糖)やインスリンのバランスを取ってくれる **栄養補助食品があります。** 体内に不足しているフィッシュオイル・オメガ3やビタミンDです。



血糖値を安定させながら代謝ホルモンを正常化させると、健康な体になり、気分も爽快になることでしょう。クリスマス、新年のパーティーを前にいつもの食生活を見直して、正しいダイエットをはじめましょう。食欲を抑制するレプチンの作用は、食事開始から20分後です。急いで食べないで、一口20回くらい噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。春ごろには、無理なく希望の体重になっているかもしれませんよ。焦らずに挑戦してみませんか？



SALON COIFFURE ASHIDAJUNKO

美容室

Open: 火-金 9.30 - 18.00
土曜 9.00 - 17.00

Close: 日曜 月曜 祭日

Services: トリートメント カラー パーマ
縮毛矯正 デジタルパーマ
着付け

www.ashidajunko.be

02 7640 89 83 102, rue Washington 1050 IXELLES

和食レストラン 従業員募集

ブリュッセルの和食レストランが、日本人、または日本語の話せる人を探しています。

料理のできる方、給仕のできる方。
フルタイム、ハーフタイム、短時間勤務など
ご希望に合わせます。

詳細は ☎0479 79 94 70まで(日・英・仏)