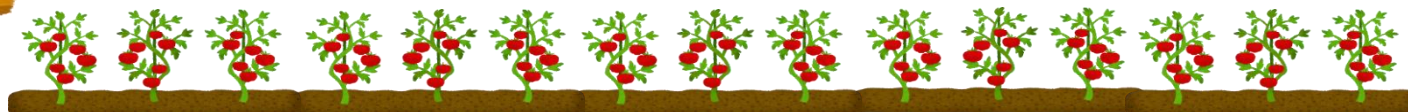


Vol.11 炭水化物の重ね食いしていませんか



健康相談では、お昼に「うどんとおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など炭水化物（糖質）が中心の食品を2品以上食べている方に出会います。

炭水化物は体のエネルギー源として大切な栄養素ですが、2品以上を一緒に食べると、一気に血糖を上げ血管に大きなダメージを与えます。また、エネルギーとして使われなかった炭水化物（糖質）は、体の中で中性脂肪に変わり、脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。

しかし、うどんやラーメンだけでは物足りないので、つい、おにぎりやチャーハンをセットにして食べてしまうという方も多いのではないのでしょうか。そんなときのもう1品はたんぱく質の多い肉や魚、ビタミンや食物繊維の多い野菜などを選ぶことをおすすめします。そうすることで、血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感もでて食べ過ぎ・肥満予防になります。

家で手軽に追加できるものとしては卵や納豆、乾燥野菜や冷凍野菜などが挙げられます。乾燥野菜や冷凍野菜は、汁物にさっと入れられることで手軽に使用することができるので、是非活用してみてください。



麺類を選ぶときは、冷やし中華やちゃんぽんといった、野菜や肉などの具がいっぱい入ったものをおすすめです。

