



これだけは絶対やめて！「あっとい う間にデブる」断固NGな食べ方

暖かくなり、身も心も軽やかでありたいこの季節。ダイエットを意識し始めた方も多いのではないのでしょうか？でも、いくら「痩せよう！」と心に誓い奮い立っても、食事の基本である”食べ方”が間違っていたのなら、ダイエットは難しいかもしれません。



そこで今回は、美レンジャーさんの記事「これだけは避けた！みるみるうちに太っちゃう断固NGな食べ方」をご紹介します。

食事のペースが”早い人”ほど太りやすい

皆さんは、こんな食べ方に心当たりはありませんか？

- (1)よく噛まず、飲み込んでしまいがち
- (2)1口が大きい
- (3)食事中、常にスプーンや箸を握っている
- (4)適量の食事量では、物足りなさを感じる
- (5)食事は1人で済ませることが多い

現代の食べ物はやわらかいものが多く、それに伴って、咀嚼回数や食事にかかる時間も減ってきたと言われてます。

脳の奥深くにある満腹中枢は、私たちに”食べるのをストップ”と命令する、いわば食欲のブレーキのような役目をしているのですが、満腹中枢が刺激され始めるのは食べ始めて15～20分後。早食いをすることで、満腹を感じる前に食べ過ぎてしまうというわけです。

食べるスピードを落とすだけで痩せられる

ゆっくり食べることを心がけるために、以下のことを試してみてください。

- (1)1口につき30回噛む
- (2)1口食べたなら、箸を置く
- (3)歯ごたえの多い食材を増やす
- (4)野菜や肉は、1口を大きめにカットし調理する
- (5)スマホや雑誌を見ながらの”ながら食い”はしない
- (6)家族や友人と、会話を楽しみながら食べる

上記のことを意識するだけで簡単にダイエットにつながるらしいです。「早食いはカラダに悪い」と言われるのには、ちゃんとした理由があったのですね。ゆっくり食べることを心がけて、身体にも心にも嬉しいダイエットをしましょう。

<http://www.biranger.jp/archives/95941>

いままでの事は「フレッチャーさんの大発見」にも書かれていました。当院本棚にありますよ。参考にしてもらえると幸いです！！



MAY 5 2014

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8 午後3時半～	9	10 17時まで
11	12	13	14 休診	15	16 午後3時半～	17 17時まで
18	19	20	21	22 休診	23	24 17時まで
25	26	27	28 休診	29	30	31 17時まで

(c)KPF STUDIO