

サカエ薬局だより

夏号
2022

世の中には、いろいろなダイエット方法があると思いますが今回はどのダイエット方法にも共通すると思われる食事についての基本をご紹介します。

食事は良く噛んで食べる

食べ物を咀嚼すると口内の刺激が脳に伝わり、「神経ヒスタミン」という物質が分泌されます。この神経ヒスタミンが満腹中枢を興奮させ「もうお腹いっぱいだ」と感じさせてくれるため、良く噛むことで食べすぎを防ぐことができます。

また、良く噛んで食べることで代謝が良くなることもわかっています。

ひとくち口に入れたら箸を置く・

食事中最低 5 回は箸を置いて味わう等、できることから始めてみてはいかがでしょうか？



空腹時は無理せず間食をとる

お腹がすいているのに無理に我慢するとかえって食事量が増えてしまいます。そうすると元も子もありません。体重を少しでも落としたいダイエット中であっても空腹時には無理せず間食をとるようにしましょう。絶対に食べてはいけないと思いつめるより、気持ち的にも少し楽になるのではないのでしょうか？低カロリーでたくさんかむことができるものや比較的カロリーの低い果物は食物繊維やビタミンを補うこともできるためダイエット中の間食にはおすすめです。一般的に 1 日に摂るべき間食の目安は総量で 200 kcal といわれています。お菓子も必ず我慢しなければならないわけではないので回数を減らしたり量を少量に抑えたり工夫しましょう。

夜 9 時以降はなるべく何も食べない

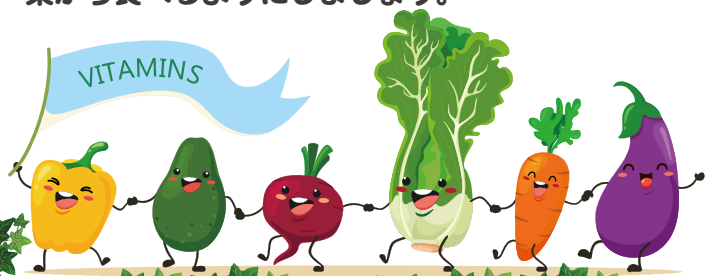
食事の時間が遅くなればなるほど食べ物が脂肪として蓄積されやすくなってしまいます。夜間のなると体内に「BMAL1（ビーマルワン）」という物質が増加します。BMAL1 には脂肪の分解を抑え体に蓄えようとする働きがあるため、夜間に食事をとると太りやすくなってしまふといわれています。BMAL1 の働きは太陽が出ている時間と関係しており、日中の分泌量は少ないのに対して夜間になると分泌量が増えてきます。特に夜 22 時～深夜 2 時の間は多くの BMAL1 が分泌されます。可能であれば夕食はなるべく早めに済ませ余裕をもって夜 21 時以降は何も食べないようにしましょう。仕事の都合でどうしても遅い夕食になってしまう方は間食をとり夕食をなるべく減らすのもおすすめです。間食を我慢して夕食をたくさん食べてしまうより、早い時間に間食をとって遅い時間の食事量を減らしたほうがダイエットには効果が期待できるでしょう。

日頃の食事の習慣を見直して、まずはできることから始めてみてください。

食事に野菜を増やし最初に野菜を食べる

野菜に含まれている食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあります。

体が食べ物を消化してその中に含まれていた糖を吸収すると血糖値が上昇し、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは血糖値を下げる働きとともに、エネルギーとして使いきれなかった糖を脂肪に変える働きを促進します。血糖値が急激に上がりインスリンが大量に分泌されると脂肪が増えやすくなってしまいますし、大量に分泌されたインスリンが血糖値を急下降させるなどして血糖値の急激な変化を招くと、食欲が増えてしまうとも言われています。食べる順番を変えるだけでこのような事態を避けることができます。食事に野菜を取り入れて、まずは野菜から食べるようにしましょう。



薬の相談がいつでもできる専属の

かかりつけ薬剤師は、 もうお決まりですか？

担当薬剤師を
ご指名頂ける
制度です。

POINT
01

毎回、同じ薬剤師が担当
しますので、安心して相談が
できるようになります。

担当薬剤師が不在の場合は、他の薬剤師が対応致します。

POINT
02

薬のことはもちろん、
サプリメント・健康食品
についても相談できます。

POINT
03

緊急時は、夜間・休日を
問わず、24時間電話での
ご相談が可能です。

直ぐに電話に出られない場合は、必ず折り返しを致します。



かかりつけ薬剤師の設定には同意書に署名をして頂く必要がございます。詳しくは薬局スタッフまでお問い合わせ下さい。

2袋買うと3袋目無料キャンペーン

FDA CE
米国 FDA 証明 CE マーク

FDA・CE 認証

世界標準のハイクオリティ

COVID-19
2019-nCoV
NOVEL CORONAVIRUS

10
枚入り

三層立体構造

高品質マスク

サカエ薬局グループ各店にて、
お買い求めください。

詳しくは、薬剤師にお尋ねください。 ¥1,000円(税込)

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585