

Stop! ぞ・メタボNo.4 朝食を食べないとなぜ太るのか?

朝食を食べない人は、前日の夕食から昼食まで半日以上も胃の中が空っぽで、昼食時には胃腸が最大限のエネルギーを吸収しようとするため、**脂質がいつもよりたくさん吸収され、糖質の吸収が早まり血糖値を急激に上げることにもなります。**

また、昼食時にはお腹がすいていて「早食い」「どか食い」になりがちです。

「吸収するぞ」と意気込んでいる胃腸がエネルギーをとりすぎてしまいます。満腹感は、食べ物の量だけではなく、脳の満腹中枢が刺激されて「もうおなかいっぱい」と言う合図を出すことで感じます。満腹中枢が刺激を受けるまでに20分程度かかるため、早食いをすると合図が出る前に食べ過ぎになってしまいます。

おにぎり1個でも朝食を食べ、食事はよくかんで、ゆっくり味わいましょう。

