

Stop!ざ・メタボNo,62 腹八分目で長寿遺伝子スイッチON

人の健康や寿命には、長寿遺伝子がかかわっていることがわかっています。

長寿遺伝子は、誰もが持つ遺伝子です。しかし、長寿遺伝子のスイッチがONの状態であれば、健康や長寿に働きません。長寿遺伝子のスイッチを入れるためには、「腹八分目」で食べ過ぎないことが大事です。「腹八分目」は昔から伝わる健康法ですが、現代にようやくその理由が科学的に証明されています。

長寿遺伝子にスイッチを入れるための食べすぎを防ぐコツをご紹介します。

1. 野菜、海草から食べる

野菜から食べると血糖値が上がらないことが解っています。

2. よく噛む

1口30回が目安です。

3. 3食規則正しく食べる。

朝食を抜きの昼食後にインスリンが急上昇・急降下し、すぐに空腹を感じ、間食などの食べ過ぎにつながります。

4. 1人前ずつ盛り分ける

大皿から取ると自分の食べた分量がわかりにくくなります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。