

ひまわり薬局だより

発行者 (一社)ファルマネット山形 ひまわり薬局

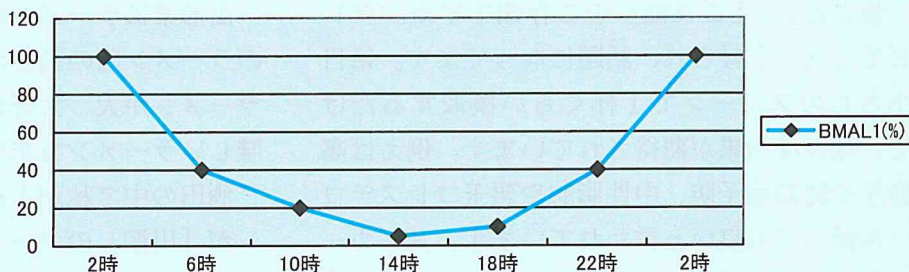
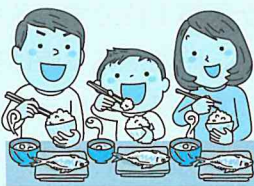
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

脂肪をため込まない為には時間が大事

暑い夏がまだまだ続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏バテ、熱中症にならないよう水分、塩分の補給は怠らないようにしましょう。

さて、今回少し時期は早いですが、来たる「食欲の秋」に向けて、少しでも太りにくい体を目指すため、食べる「時間帯」についてお話ししていきたいと思えます。

人の体の中には「**BMAL1 (ビーマルワン)**」と呼ばれるたんぱく質があり、これが多いと脂肪をため込みやすく、少ないと脂肪をため込みにくいと言われています。下のグラフに示したように、BMAL1には1日の中でも変動があり、**14時～15時頃が最も少なく、22時～2時頃にかけてピーク**を迎えます。



これによると、同じ食事でも昼と夜では**夜の方が約20倍脂肪になりやすい**と言われています。朝食は、6時～7時頃に、炭水化物とたんぱく質をしっかり摂りましょう。

昼食は、12時～13時頃に、**多少脂肪分が多い食事でも大丈夫**です。日中活動するための十分な栄養を摂りましょう。

そして夕食は、19時～**21時まで**には摂り、**脂肪分と炭水化物を控え目**に、**食物繊維を一緒に**摂ることを意識しましょう。

とはいえ、中には「昼食と夕食の間の時間が空きすぎて夕食を食べ過ぎる」「夕食後に更に間食してしまう」という方もいらっしゃるでしょう。そのような方は**15時頃まで**に間食を摂るとよいでしょう。

長時間の空腹後に夕食を摂ると、血糖値の変動が激しくなり、それに伴ってインスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌が多くなります。インスリンには脂肪をため込む効果もあるため、それを避けるためにも「**3時のおやつ**」で夜の食べ過ぎを抑えましょう。

「間食がよくないのは分かっているけどつい食べてしまう」「間食はやめたいけど急にはやめられない」という方は、まずは食べる「**時間**」を見直してみてもいいでしょうか？

薬局での出来事を紹介します

2019年5月21日(火)に第2回『ひまわり薬局元気かーい』が開催されました。今回のテーマは【便秘のお話】で、7名の方が参加してくださいました。当日は皆さん和気あいあいとした雰囲気でお腹のマッサージや、便秘体操の仕方などを熱心に聞いておられました。便秘にも色々な種類があると知った・参考になったなどの感想を頂きました。

次回は8月26日(月)14:30~15:30に『ロコモ予防のお話』を開催予定です。ロコモ(運動器の衰え)を予防するための食事方法や気軽に出来る予防運動なども予定しております。

みなさまのご参加をお待ちしております。



最近の売れ筋

皆さん、『えごま油』をご存知ですか。テレビでも取り上げられ、話題になってます。毎日小さじのスプーンで1杯くらい摂取するだけで、様々な効果が期待されています。例えば高血圧や認知症予防、中性脂肪や悪玉コレステロール低下にも良いと言われています。メーカーによって色や味にも違いがあるので、よく吟味してください。

当薬局で取り扱っているえごまは香りや味も気にならないので、使い易いかと思います。熱に弱く、調理用油としては使えませんので、サラダやヨーグルト、ご飯やみそ汁にかけていただくの良いかと思えます。

薬局スタッフも使っていますので、気軽にお声掛けください。



♪私のおすすめ♪

山形県はラーメンの消費量と人口に対してのラーメン店の割合が全国第1位です。私もラーメンが大、大好きで、時間がある時は美味しいラーメンを求めて食べ歩いています。

酒田の中で私が1番美味しいと思うラーメンが「川柳」のマーボラーメンです。今まで様々なラーメンを頂いた中で、この味を超えた物はまだありません。熱々でしっかりととろみの付いたピリ辛の醤油味のスープが手打ちのもっちり麺に絡み、上に乗った豆腐や肉、野菜ともベストマッチで、最高に美味しいんです!!(*'▽')

食べたことのない方はぜひご賞味ください!!

