

10月27日 施設内研修会「体質改善をしてみよう」

本日の研修会は、こがねまるクリニック M 先生より体質改善についてお話がありました。

○糖質制限について



糖は、身体エネルギー源として必要ですが、糖質の摂りすぎは身体や肌の老化を促進させてしまいます。食後の高血糖をコントロールすることにより**糖化（体の焦げ）**、**酸化（体のサビ）**という2大ストレスを減らすことが大切です。

糖化: タンパク質と余分なブドウ糖が結合→タンパク質が変性。劣化 AGEs 発生。

酸化: AGEsはRAGEとよばれるレセプターに統合すると活性酸素を大量に産生。

※(AGEsとは、タンパク質の糖化反応によって作られる生成物のこと。AGEsは分解されにくく、蓄積は肌・髪・骨など全身の老化を進行させ、体調不良や様々な病気の温床にもなる。)

「分子栄養学」(栄養を用いて細胞を元気にする医学法)に言えば、糖質制限がダメなのではなく低血糖がダメ。低血糖＝糖依存であることが多い。糖依存は、腸荒れ放題。デトックスもできないから依存状態を脱してもらうための一時的な糖質制限は必要。

○三大栄養素と血糖値

三大栄養素	血糖値
炭水化物	上昇
蛋白質	変化なし
脂質	変化なし

※血糖値を上げる食品は炭水化物(糖質)のみ。蛋白質・脂質をいくら食べても血糖は上がらない。(糖質制限を行うと、まず**糖質を余分に取り過ぎることがなくなる**為、脂肪として蓄えられません。また、糖質本来体を動かすエネルギーになるものですから摂取量が少なくなると、体内では代わりにタンパク質や脂肪をエネルギー源として使います。)

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維
(9割) (1割)

※多くの果物は肥満の原因



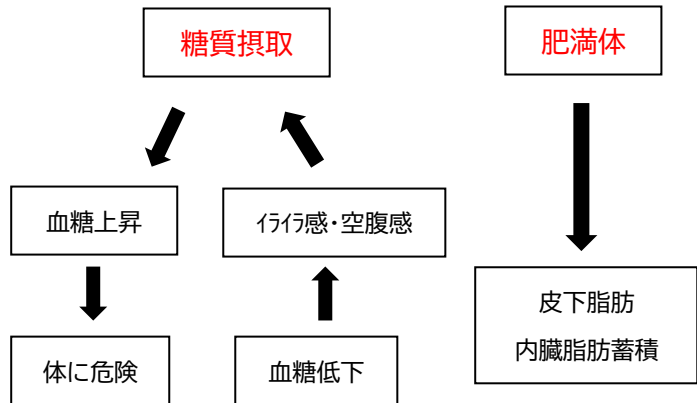
※根菜類には糖質が多い



《砂糖に換算すると》

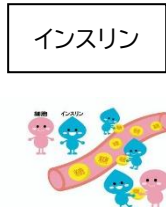
食品	角砂糖にすると (1個あたり4g)
ごはん 軽く1杯	17個 68g
食パン 6枚切り1枚	8個 32g
ロールパン 1個	4個 18g
麺(うどん) 1玉	17個 68g

【糖質摂取で太る理由】



インスリンとは…

私達の体の中にあるホルモンのひとつ。すい臓で作られ、すい臓から分泌される。血糖値を下げるホルモンはインスリンだけ。



インスリン → 糖を中性脂肪に変える



★今回の研修会では、皆様の食事摂取や体質について見直すきっかけになったのではないのでしょうか？糖質摂取により体が糖化・酸化(身体や肌を老化促進)させてしまうことについて糖質制限を行う事で改善するなど、皆様ご自身も工夫していくと良いと思います。また、食品においては糖質 OFF やプロテイン・タンパク質を多く含む物なども取り扱っているのでぜひ試してみてくださいね。研修会お疲れ様でした。季節の変わり目は体調くずしやすくなります。休養をしっかりと栄養バランスの良いお食事を心がけましょう♡ **引き続き感染対策のご協力をお願い致します。**