



なんとなくきいてえ～
二んな方法と考え方があるんだってえ

= 消化 =

(ダイエットにひと加え)



丈夫で健康な身体をつくるには、「栄養」「運動」「休息」のバランスが大切です。

そこには「消化」というポイントも隠れていて、ここも押さえておくと更に、体力向上や維持・ダイエットの効率と効果も上がるかも★

そこで今回は、「消化」についてうんちくしま～す(^ ^)/

(データに関してはさまざまな見方で多少の誤差があります。あくまでもこんな見方もあるという一例です)

<消化時間>

通常、食事をしてから 3 時間程度で胃で消化され、8～12 時間で排泄されます。炭水化物とたんぱく質を一緒に取ると 8～12 時間位にお腹にとどまるあることもあるようです。(普通一緒に取りますよね)

<消化される順序 (最短) >

1.果物 20～30 分 / 2.野菜 1～2 時間 / 3.炭水化物 8～12 時間 / 4.タンパク質 10～24 時間
完全に消化されるのに 25 時間～72 時間かかるようです。消化の良いものから食べるといいですよ。

★果物って食後に食べるイメージがありますが、食後に果物を食べると分解・エネルギー利用されなかった糖分が肥満の原因になるようです(>_<)

<食事と食事の間の時間はどのくらいが理想? >

一度食事をすると消化され、脂肪が燃焼されるのに 3～5 時間かかります。となると、5 時間位が理想でしょうか。でもダイエットの場合は、空腹すぎ (= 間隔があきすぎると血糖値が上がりすぎて、食べた物の栄養を蓄えやすくなってしまふからです。)の状態でない方がいいので 4～4.5 時間位がいいかもしれません。また、お腹が空きすぎると、夢中になって食べてしまうので、腹八分目以上食べてしまうんですよね～。

<食べてから寝るまでの時間>

完全消化には 25～72 時間かかりますが、1 回の食事の消化時間は 3～5 時間。という事は、寝る 3 時間前になったら、物を口に入れないのもポイントかもしれません。だから、ダイエットの 1 つで 「19 時または 20 時以降の食事はしない」 というのがあるんですね。

ちなみに…夜運動する場合、寝る 2 時間前までに済ませましょう。睡眠の時の体は体温が下がります。なのに運動をしてしまうと体温を上げてしまうので、身体が寝る体制になるまで寝付けなくなってしまうというわけです。夜、運動をして体温が上がったら 2 時間かけて下げないと心地いい睡眠につながらないかもしれませんね。

= 満腹感・ダイエット効果をあげるなら =

<良く噛む・ゆっくり食べよう>

口に物が入ったら「30 回噛む」。「20 分かけて食べる」。というのは良く聞くのでは？ 正解です☆
噛むのが苦手な子ども…大人も意外とほぼ噛まずに飲み込んでいたりしますよね。無意識でも 30 回噛む癖を付けるって、なかなか難しいです。大人でも難しいことを子どもにしたらもっと難しいかも。じゃ、ゆっくり食べる事を促してみます？ *口に詰め込んでしまうなら、小皿に少しずつ盛って、1 回 1 回の間を開ける。*スプーンを小さいものにする。などをしてわざわざ 20 分かけて食べるようにするとかでもいいと思います。

<食前に水を 2 杯飲む>

食前に 2 杯常温の水を飲むのも効果があります。食間でなく食前です！