

夜の食欲を抑える方法、寝る前の間食をやめるには？

ダイエッターにとって最も困るのは、就寝前の食欲。就寝前に食欲がわいてしまうのは、実は普段の食生活やライフサイクルに大きな原因が隠れています。今回は「就寝前の食欲の対処法」について考えてみましょう。

■就寝前に食欲がわいてしまう原因

①夕食が炭水化物メインの食事

ご飯や麺類、パンなどの炭水化物は血糖値を上げる糖質を多く含んでいる食品ですが、一気に大量の糖質を摂取すると、血糖値が急激に上がり、そしてその反動で急下降します。人間が空腹を感じるのは、血糖値が下がったときなので、血糖値が急激に下がってしまうと、さつき食べたばかりであっても、空腹を感じてしまうのです。

炭水化物が中心のメニューで、さらにデザートで甘いものを食べれば、糖質を一気に摂取することになり、食後1時間程度でも食欲が起きてしまい、体は血糖値の急下降をカバーするために、また糖質の多い食品を欲しがります。

②食事時間が不規則

強い空腹感が長時間続くと、体はいち早くエネルギーを確保するために栄養素の中でも最も早く吸収される糖質を欲します。お腹がすいたときに「少しだけ…」と適当に



好きなものを食べたり、食事の時間が空きすぎるのも良くありません。また、朝7時に朝食、正午に昼食という生活サイクルを送っている人の場合、仕事をしていれば一般的な夕食の時間は19時前後です。しかし、夕食の1〜2時間前に間食を摂ってしまうと空腹がいったん満たされ、夕食の量がいつもより少なくなってしまう。夕食の量が不足するため、就寝前にお腹が空いてしまうのです。

さらに夜は、ビーマルワンという体内のたんぱく質の働きにより、同じものを食べたとしても日中よりも脂肪に変わりやすい状態になっています。ダイエットを成功させるために就寝前の空腹をストレスなく回避するポイントをおさえておくことが大切です。

■寝る前の食欲の対処法

①夕食のメニューは、炭水化物ではなくおかずをメインに

まず丼もの、麺類など、炭水化物だけで1食を終わらせないことが重要です。野菜



やたんぱく質食品などのおかずをメインにしましょう。夕食では脂質の少ない肉や魚、卵、あるいは豆腐などの植物性タンパク質がオススメです。1日の摂取カロリー配分を朝食と昼食をメインにすれば、夜は粗食でも十分に満足できるようになります。

②食事の間隔を規則的にする

空腹の時間を極端に長くしないことです。適切なタイミングは、朝食から昼食までが4〜5時間、昼食から夕食までが6〜7時間と覚えておきましょう。間食は夕食の3時間前までにし、150キロカロリー前後のものを選びましょう。チーズやヨーグルト、スルメ、昆布など、低カロリーで栄養価のある間食がオススメです。

就寝前の食欲は、生活サイクルが最も大きな要因となっているので、意識次第で必ずコントロールできます。

まずは、食事日記と同時に起床・就寝時間や就業時間などの生活日記も記録して、自分の生活サイクルを徹底的に見直してみましょう。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「サンタ」は、いる？ いない？

十二月の新聞に、「サンタはいるんでしょうか？」という疑問に対して、ある作家の体験が書かれていた。

十一歳の暮れ、父に連れられ幼い弟のプレゼントを選びに玩具店に。その時、父はサンタの歴史を語った後、意外にも「サンタクロースはいる。」と、しかも「大勢いる。父さんその一人、そしてお前も今日からサンタだ」とも。数日後のクリスマスに弟の喜ぶ姿を見て以来、今もその作家は「サンタはいる」と断言している。

「この記事を読んで、ある思い出が蘇ってきた。私が十一歳の時、五つ下の妹にクリスマスツリーを買おうと、母からバス代込みで三千円預かって一人で街に出かけたことを……。玩具店をはしごして、ようやくこれならというツリーを見つけたのだが、今思うとその時の私は、紛れもなく「サンタ」だった。サンタは意気揚々と妹にツリーを渡したはずなのだが、妹が喜んだ記憶がないという事は、結局私がツリーを欲しかったということだったのかな？」



今月の頭の準備体操

今回は2月（冬）にちなんだなぞなぞです。

【問題】

- ①冬に使う温かい色は何でしょうか？
- ②節分の翌日に立っているのは何でしょうか？
- ③あなたは雪山で遭難し、山小屋に避難しました。そこには一本のマッチと「暖炉」「ストーブ」「ランプ」がありました。あなたが一番最初に火をつけるべき物はどれでしょうか？
- ④「木」は「木」でも冬になるとたくさん現れる「き」は何でしょうか？
- ⑤吹くと気持ちがいいのに、ひくと気持ちが悪いものは何でしょうか？
- ⑥「眠眠眠眠眠眠眠眠眠眠」が表すものは？
- ⑦冬にしか見られないカキはなんのでしょうか？
- ⑧子どもが立ち上がるとできる道具は？

【解答】

- ①カイロ
- ②春（節分の翌日は「立春」）
- ③マッチ（先にマッチに火をつけないと点火できません）
- ④雪（ゆき）
- ⑤かぜ（吹くと気持ちいいのは「風」、ひくと気持ちが悪いのは「風邪」）
- ⑥冬眠（眠が10で）
- ⑦雪かき
- ⑧炬燵（子が立つで）



—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園菰尾

読めばトクする裏ワザ大百科

【コートの「襟袖の黒ずみ」をケアする方法】

黒ずんでいるコートの襟袖は、汚れとともに臭い成分もたまりやすいため、念入りにケアしましょう。

ジャブジャブ洗うのは難しいので、乾いたタオルをブラシ代わりにしてお手入れします。汚れやシミがひどい場合は、薄くなったら OK としてシーズンオフにクリーニングへ。

<濡れタオルで襟袖ケア>

中性洗剤を少し溶かしたぬるま湯にタオルを浸し、絞ってからやさしく拭きましょう。

次にぬるま湯(洗剤なし)

に浸けて絞ったタオルでやさしく拭き洗剤が残らない

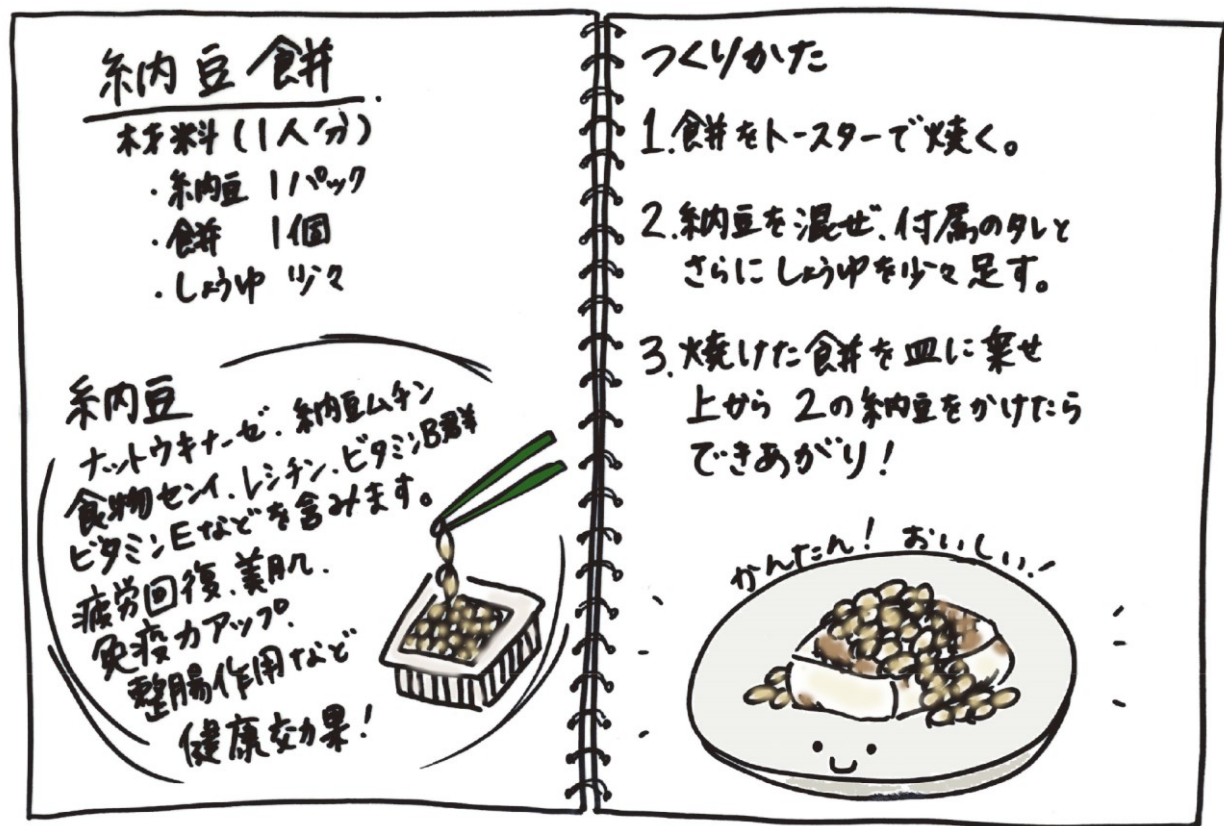
よう2、3回すすぎを繰り返します。そしてタオルド

ライ(乾いたタオルを押し当てて水分を吸い取ること)で「脱水」し、最後に風通しのよい日陰でしっかり干します。紫外線は色落ちの元なので必ず日陰干しを！

また、ちょっとした気づかいとして、コートを着るときに肌に直接触れないようマフラーやスカーフをすると、寒さ対策に加えて一番汚れや臭いが気になる襟のケアもできて一石二鳥です。

コートの汚れはじわじわと溜まるので気づきにくいのですが、毎日のちょっとしたケアを心がけると、着る人の印象が変わるだけでなく、季節の終わりの片づけもラクになります。





雑学の小部屋

今回は「紫式部」について

今回はNHK大河ドラマ「光る君へ」から紫式部についての雑学3選です。

①当初は紫式部と呼ばれていなかった！？
紫式部と呼ばれる前は「藤式部（とうしきぶ）」という名だったことが知られています。「紫式部」という名は、女房名（にょうぼうな）と言われるもので、宮廷で働く女性の通称のようなものです。

②卓越した教養の持ち主だった
紫式部は優れた教養の持ち主だったことでも知られています。紫式部や清少納言といった宮廷で仕えていた女性（女房）には、主君に対する家庭教師のような役割も含まれていたため、優れた教養はもともと必須事項でした。

③驚異的な数字だらけの源氏物語
源氏物語は、長いイメージがありますが、その通りです。現代の一般的な400字詰め原稿用紙2,400枚ものボリュームがあり、その文字数は1,000,000字にも及ぶと言われています。



旬の食材と栄養成分「文旦」

文旦は、インド原産の柑橘類です。甘み・酸味・独特の苦みがほどよくあり、爽快感な風味です。また、果汁も適度なので「手が汚れにくい」のもうれしいです。旬は、1～3月頃です。表面の触感がなめらかで、持つとずずしりと重いものを選びましょう。表面にシワが寄っていたり、ハリがないものは劣化しています。

栄養成分は、ビタミンC、カリウム、クエン酸、ギャバ、ナリンギン、オーラプテン、リボノイドなどが含まれています。



ビタミンCは、美肌作りやカゼ予防に働きます。ギャバは血圧を下げる・中性脂肪を下げる・ストレスを緩和する・肌に潤いを与えるなどに働きます。カリウムは血圧を下げ、ナリンギンは中性脂肪を分解してくれます。また、オーラプテン、リボノイドは、ガンを抑制する栄養成分です。クエン酸には、疲労回復効果があります。

* 文旦の分厚い果皮は、・マーマレードや・砂糖漬けにして食することができます。

知ったかぶり健康情報 アロマオイルで鼻づまりを楽に♪

鼻がつまると、香りを感じる細胞にまで情報が届かないため香りが判別できず、食事をしていても味気ないものになってしまいます。効果が期待できる精油を使って少しでも鼻づまりを解消できるといいですね。

アロマオイル(英語:Aroma oil)は、植物に由来する天然香料・精油(エッセンシャルオイル)や合成香料を、アルコールや植物油(キャリアオイル)などで希釈したものです。多くの種類がありますが、その中から呼吸を楽にしたいときにオススメのオイルをご紹介します。

〈鼻づまり解消が期待できるアロマオイル〉

■ペパーミント

精油のなかでも、もっとも刺激적인香りに分類されるでしょう。やや冷たさを感じるミントの香り。ペパーミントは目の粘膜を刺激する



ることがあるので、分量はやや少なめで使いましょう。また、顔の近くで使うと目がスースーします。スプレーを顔のほうに向けて振ったりしないように気をつけてください。また、マスクに直接落として使用するのはオススメできません。

■カユプテ

スーッとするハーブの香り。あまり有名なものではありませんが、比較的使いやすいものです。

■ニアウリ

ちょっとクセがあるかもしれませんが、甘みがあり、かつスーッとするウッディ系の香りです。

■パイン

典型的なウッディ系の香り。パインとは松のことで、古くから呼吸器系トラブルに使われてきた歴史があります。

■ユーカリ

ウッディ系の香りです。のど飴などによく配合されていることからわかるように、鼻や喉に良い植物として古くから珍重されています。ユーカリは、目、鼻、肌を刺激する

ことがあり、かなりパワフルな性質をもちます。マスクに直接落として使用するの、あまりオススメできません。

■ラベンダー

フローラルなとても清潔感のある香り。もっともポピュラーな精油の1つで、鼻づまりにも良いとされます。



〈その他オススメの使い方〉

・吸入法

もっとも手早く使用できる方法は、ハンカチやティッシュに1滴精油を落として香りを積極的に吸い込むやり方です。この場合、あまりにも香りが積極的に感じられるため、ぜんそくの人などは刺激が強くむせることもありますので、注意が必要です。また、布に染みこませて使用する場合、精油の色がシミになって残ることもあるので、不要の布などで試してみることをオススメします。

・アロマバス

お風呂の蒸気とともに香りが広がります。浴槽に精油を1～3滴垂らしてよくかき混ぜて入浴します。深呼吸するように香りを鼻から吸い込みましょう。



なお、アロマセラピーは医学ではなく、精油は薬品ではありません。ひどい鼻づまりが続くようなら医療機関での診察をオススメします。



実践 健康のミニ情報

老け顔を若見え顔にするためには、表情筋を鍛えること。その第一歩は口角を上げるトレーニングです。まず、①唇を歯の裏側に巻き込み、口を横に広げる。②「ぱっ」と開く。この2つの動作を10回繰り返しましょう。

「若見え顔になるために、口角筋を鍛えよう！」

そして、1日に何度でも鏡を見るようにして、意識して口角を上げること。口角が上がると自然に笑顔に見えるため、免疫力がアップする効果も期待できます。

