

おなご先生の健康アドバイス

24、25日といえばクリスマスケーキにワイン、ローストチキン…年末の一番楽しいイベントですね。

ところで、人間には時計遺伝子が備わっており、朝起きてから14時間経つと睡眠物質に変化するメラトニンが分泌され始めます。摂取したカロリーを脂肪として体

気をつけよう！ 甘い誘惑クリスマス

内にためこみやすくなり、肥満の原因になります。つまり、朝の起床から14時間以内に一番遅い食事を済ませるようにすると、太りにくくなります。またフルコースのように野菜から食べ始めタンパク質、最後に糖質を摂取すると血糖値が上がりやすく肥満を防ぐ食べ方になります。

ここで問題。次の3つを同じカロリー、同じ時間帯で毎晩摂取したらどれが一番肥満になるのでしょうか。

- ①和菓子の饅頭 ②バター ③ショートケーキ

正解は③です。甘い糖分を摂取するとインスリンが分泌され、ケーキの脂肪分を体内にためこむため肥満につながります。

次に、アルコールでは何が一番血糖値を乱しやすいのでしょうか。

- ①日本酒 ②焼酎 ③ワイン

正解はどれも同じです。カロリーはほぼ同じで、体にいい栄養素はありません。

お酒を飲むと気が大きくなって食事がいつもより増え、高中性脂肪血症になり、血液はドロドロになります。お酒をいつも飲んでいる人は低血糖時に肝臓から糖を放出しにくくなり、低血糖を酩酊状態と勘違いされて手当てが遅れ、危険なこともあります。

いずれにしても大和撫子、大和男子のみなさん、千鳥足にならず格好よく無事に家路につきましょう。過ぎたるは及ばざるが如し～何事もほどほどですね。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子=松江市東忌部町☎0852・33・2800)

