

## ★メイン情報★

## ■今月のテーマ。ズバリ、太りにくい食べ方。飲み方。

忘年会、大晦日、お正月、新年会と美味しい食べ物、お酒で太ってしまった…という声をよく聞いたよ。太りにくい食べ物やお酒であるのかな？ 気になる～。



## 太る原因は炭水化物だった…!?

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けられます。糖質は食物として体内に取り入れられエネルギー源となり、食物繊維は体内の消化酵素では消化できないためエネルギー源になりません。食事で糖質を摂取すると、糖質が分解されブドウ糖が血中に増えるため血糖値が上がります。血糖値が上がると膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンの作用でブドウ糖が肝臓や筋肉に取り込まれるため血糖値が下がります。この時、取り込まれずに余ったブドウ糖は脂肪細胞に中性脂肪として蓄えられます。よく炭水化物を取ると太ると聞きますが、太る原因は取り込まれずに余った糖だったんですね！

## メモ ベジファーストのススメ

食事で血糖値が急激に上がるとインスリンが過剰に分泌されてしまいます。過剰に分泌されたインスリンは脂肪の蓄積に使用されるため、脂肪の蓄積に拍車がかかります。まず野菜など食物繊維が多い食品⇒海藻類・大豆製品などの植物性蛋白質⇒肉・魚などの動物性たんぱく質⇒ご飯・麺類などの糖質の順番でゆっくり食べて血糖値の上昇を緩やかすることを心がけるようにしましょう。



サラダから食べると痩せるってよく聞くけどこういう理由だったんだ！  
サラダに限らず糖質の少ない野菜ならスープなどでもいいんだって～。  
糖質の多い食材、少ない食材についてもう少し掘り下げて行くよ～！

## 食品の糖質を知ろう！

いつも食べている食材に意外と糖質が多く含まれていることも。食べる順番を守っても大量に糖質を摂ってしまえば意味がありません。糖質量を正しく知れば、満足感を得られる食事も可能です。カロリーが同じでも、「糖質が多く、脂質が少ない食事」と「糖質が少なく、脂質が多い食事」ではどちらが太りにくいかというと、「糖質が少なく、脂質が多い食事」となります。

## 糖質の少ない食品

卵、茹で大豆、大豆加工品、葉物野菜やきのこ類、アボカド、アーモンド、くるみ、胡麻、肉類、魚介類、チーズ、生クリーム、マヨネーズなど。

冷(温)やっこ、焼き魚、だし巻き玉子、焼き鳥(塩)、イカの一晩干しなどは糖質が少ないです。



## 糖質の多い食品

煎り大豆、小豆、ごぼう・蓮根などの根菜、とうもろこし・かぼちゃ・粟などの穀類、フルーツ全般、かまぼこ・ちくわなどの練り製品、牛乳・ヨーグルト、ケチャップ、ソースなど。

主食の米、パン、小麦粉を使った麺類など。



## お酒にも糖質が…!?

実はお酒にも「糖質」が含まれています。

糖質制限を頑張っているのに痩せないという場合は飲んでいるお酒の糖質が多い可能性があります。



**メモ** 糖質が多いお酒：梅酒・甘いカクテル・サワー・ビール・日本酒など  
中間：ワイン(赤ワインの辛口は糖質が少ない)  
糖質が少ないお酒：焼酎・ウイスキー・ブランデーなど



## 肝臓をいたわろう！

沢山の宴会が続き、今肝臓はとても疲れています。

肝臓といえば、アルコールを分解するところ、というイメージがありますが、それだけではありません。肝臓は「代謝」という働きもっており、糖の代謝や脂肪の代謝を行っています。飲酒により肝機能が低下してしまうと高血糖、脂質異常、脂肪肝などを引き起こしかねません。脂肪を燃やすための大切な役割を担っているため、脂肪を燃やす量が減ってしまうのです。糖質を摂ることを控えても、代謝が落ちている状態では効果が限られてしまいます。体重だけを見るのではなく体全体のことを考えてみると、休肝日を決めておくことが大切です。

**メモ** 就寝直前の飲酒も控えよう

寝ている間、肝臓はアルコールを分解するため働き続けます。睡眠中は起きている時よりも分解が遅くなるため、肝臓がアルコールの影響を受ける時間が長くなります。

**おまけ** 「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」の表示の違いは？

「糖質ゼロ」 全ての糖がゼロになります。

「糖類ゼロ」 糖類として分類される単糖類と二糖類はゼロですが、他に分類される多糖類・糖アルコール・合成甘味料が含まれている可能性があります。

つまり、「糖質ゼロ」を選んだほうが安心ですね。



今まで何となくしか知らなかったけど、色々なことが繋がった～！  
これから何かを買う時は成分表示のチェックは欠かせないね。  
それから、アルコールを長く、美味しく飲みたい人は肝臓を大事にすることが必要不可欠なんだね！自分を大切にしていかなきゃ～！

## ■昔から人は人間関係と組織で悩んでいた！？

最近、労働力不足・人手不足を耳にすることが増えました。皆さんも採用や組織運営で悩む場面が増えているのではないのでしょうか？そこで、人間関係や組織に関する言葉をいくつかピックアップしました！



昔の人も今の人と同じことで悩んでいたのかな。  
どうやって解決していたんだろう？先人の知恵を借りちゃお～。

### ◆隗(かい)より始めよ

王から人材を集める方法を問われた学者が、  
「賢者を招きたければ、まず凡庸な自分を重く用いよ、そうすれば自分よりすぐれた人物が 自然に集まってくるだろう」  
と答えた逸話が元になっています。

社員を大切に会社ファンにすれば、外部にもファンが増えるのは自然な流れかもしれませんね。

### ◆人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり

武田信玄が残した言葉として、皆さんもご存知かと思います。  
適材適所で才能を発揮させ、信頼して関わりを持ち、権力で抑えつけたりせず、不信感を与えないといった意味になるのでしょうか。

松下幸之助の「企業は人なり」に通じるものがありますね。

### ◆良禽択木(りょうきんたくぼく)

賢い鳥は、安全に巣作りができ、食べ物を手に入れやすい場所の木を選んで棲む。  
という孔子の言ったことが元になっています。

人を受け入れる場を整えることが大切なようですね。



どうだったかなあ？  
人を大切にしていると、色々なことが自然と付いてくるんだね。  
事を成すには、まず身近なところからってことかな。

\*\*\*\*\*

東海電子株式会社 メルマガ事務局

東京都立川市曙町2-34-13

オリンピック第3ビル 203号室

TEL 042-526-0905 / FAX 042-526-0906

<http://www.tokai-denshi.co.jp/>

\*\*\*\*\*