

脳内革命著者・春山茂雄先生の



健康長生き講座



第9回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計1600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

「食前のデザート」のススメ

果物は太りやすい？ 太りにくい？

長生きと健康のためか、そしていつ食べるに何を食べたらいいのかなどが、大きく関わっていることだと思いませんか。誰もが関心を持っているのです。

「食前」がおすすめです。皆さんは果物をいつ食べます。長生きと健康のためには、何を食べていますか。「食前」と健康の一番の大敵は

「食事中」「食後」から選んでください。多くの方が「食後」を選んでいるので、果物は甘い「太りやすい」「脂肪になりやすい」と考える人が多いかもしれませんが、実は逆。脂肪になりやすい「食前」がおすすめです。

私はいままで長生きしてききました。カロリーを抑えることが大切です。同じでも脂肪になりやすい食品

脂肪だと説明してきました。カロリーを抑えることが大切です。同じでも脂肪になりやすい食品

約30分前に食べれば、血糖値をあまり上げず、お腹も満足するた

は食べます。表を見て、フランスパンの値が高いことに驚かれた読者も多いでしょう。フランスパン

は食べます。表を見て、フランスパンの値が高いことに驚かれた読者も多いでしょう。フランスパン

私はいままで長生きしてききました。カロリーを抑えることが大切です。同じでも脂肪になりやすい食品

ダイエットに適している食品

| | |
|-----|----|
| バナナ | 52 |
| ブドウ | 46 |
| 桃 | 42 |
| リンゴ | 38 |
| 牛乳 | 27 |
| 果糖 | 19 |

ダイエット中に避けたい食品

| | |
|----------|----|
| フランスパン | 95 |
| マッシュドポテト | 74 |
| 大麦パン | 67 |
| さつまいも | 61 |
| チーズピザ | 60 |

数値は糖化指数。ブドウ糖を摂取したときに脂肪になる率を100とし、各食品の糖化指数を示しています。