１１月栄養科だより



10月の行事食紹介

秋の味覚御膳を提供いたしました！

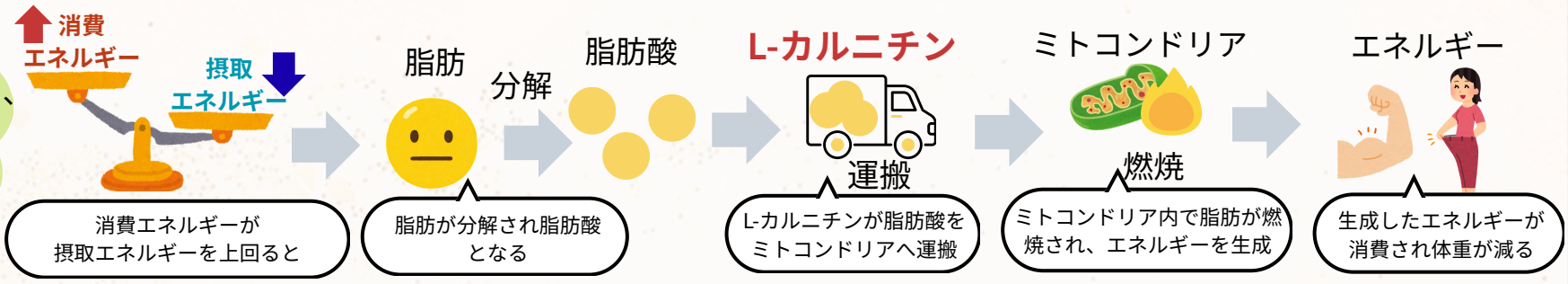
肌寒くなり、温かい料理がおいしい季節になりましたね！
10月7日の昼食では、秋に旬を迎える食材（栗や秋茄子、柿など）をふんだんに使用した「味覚御膳」を皆様へ提供いたしました！
入院中の患者様からも、季節を感じられるメニューでおいしいと大変好評でした♪

食欲の秋到来！今回は太りやすくなる秋や冬に向けて、ぜひ知って頂きたい食事と運動のポイントについて説明をします！

秋・冬太りを防ぐ！脂肪燃焼のコツ！

ー脂肪燃焼のメカニズムについて知ろう！ー

脂肪燃焼するためには、
消費エネルギーを増やし、
摂取エネルギーを減らす
必要がある！



ー食事で気を付ける脂肪燃焼のコツー

1.糖質の過剰摂取に注意！

糖質と脂肪について ⚠ **無理な糖質制限を行うと脂肪ではなく体たんぱく質が分解され、筋肉量が減少してしまう場合がある為、注意が必要です**

糖質を過剰摂取 → 血糖値が上昇し、血糖値を下げるホルモン（インスリン）が分泌 → 中性脂肪の合成が促進 → 脂肪組織に蓄積される

こんな食生活していませんか…??



糖質×糖質の組み合わせで食べる


お菓子や清涼飲料水を日常的に摂取している


満腹になるまで食べてしまう

2.早食いは血糖値を急上昇させ、肥満を助長させる！

食べるスピードが速い群と普通・遅い群を比較すると、早い群では肥満のリスクが**2.15倍**高いということが確認されています

出典：Ohkuma T et al., Int J Obes. 2015 Nov;39(11):1589-96.

食べるスピードを落とすポイント

よく噛んで食べるように心がけましょう（１口30回を目安にしてみましょう）
一口ごとに箸をおくようにしましょう

3.L-カルニチンってなに？

カルニチンは必須アミノ酸（体内で合成されないアミノ酸）である**メチオニン**と**リジン**を原料としてつくられられる栄養素です。カルニチンは**脂肪の燃焼に欠かせない栄養素**の一つですが、通常は体内で十分な量を合成することが出来るため、日本人の摂取基準では基準値が定められていません。

4．Lーカルニチンってどのような食品に多く含まれるの？

L-カルニチンは筋肉組織に多く含まれる為、羊肉や牛肉などの赤身肉にに多く含まれています

5.Lーカルニチンの効果って？

L-カルニチンをサプリメントでとったグループと摂らなかったグループを比較した研究では体脂肪・体重・BMIの減少がみられています

出典：Talenezhad N, et al. Clin Nutr ESPEN. 2020;37:9-23.

L-カルニチンで、溜まった脂肪を効率よく燃焼させましょう！
みんなで　レッツ体質改善！！

ーさらに!!運動で代謝を上げ効率よく脂肪燃焼させようー

種類と特徴

有酸素運動	無酸素運動
酸素を体に取り込みながらゆっくり行う運動（ウォーキング等）	酸素を使わず瞬間的に筋肉へ大きな負荷をかける運動（筋トレ）
脂肪燃焼	基礎代謝アップ

オススメの順番は？

無酸素運動で糖質を消費！
↓
有酸素運動で効率よく脂肪燃焼！

下半身の筋トレで、基礎代謝アップ！！

座るスクワット

5回で1セット
✖
１日に２回

