

## 内科

# 糖質制限とオリーブオイル

糖質制限ダイエットが話題になり、実践

を解消できます。

している人も多いと思います。食後に血糖値が上がると膵臓からインスリンが出て血糖値が下がりますが、急激な血糖値の上昇は多量のインスリン分泌をもたらし、余分なエネルギーは中性脂肪に変わるため肥満の原因になります。つまり糖質を制限して血糖値を上げないようにすれば、肥満

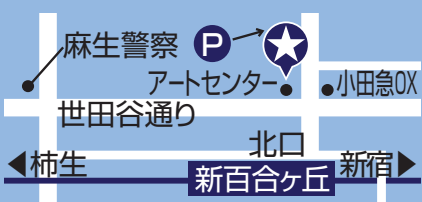
糖質をとる場合には、玄米や全粒粉小麦などの精製度の低いものが血糖の上昇をなだらかにします。先に食物繊維の多い野菜や海藻類を食べてから糖質をとるとも、血糖値の急な上昇を防ぐのに役に立ちます。糖質とオリーブオイルを一緒にとると、糖質だけをとりよりも血糖値の上昇が抑えられることがわかっています。動脈硬化を引き起こすLDL（悪玉）コレステロールを低下させたり、便秘の改善の効果もあるオリーブオイルもうまく利用しましょう。



福本 学

内科

新百合山手福本内科



☎044-955-8877  
麻生区万福寺6-7-2  
メディカルモリノビル2F  
<http://www.fukumotonaika.jp/>