

登場人物



ジンくん
DIAGYMのスタッフ
筋トレと子育てが大好き



ダイヤちゃん
ジムに通い始めたばかりの大学生
夏に向けてダイエット中！
甘いお菓子が大好き

【#1 血糖値とダイエット】



ジンさん、こんにちは！
夏に友達と海へ遊びに行くので、ダイエットを始めようと思うのですが、最近流行っている「糖質制限ダイエット」ってどうなんですか？

ダイヤさん、こんにちは。
「糖質制限ダイエット」、たしかに今流行っていますよね。
糖質を摂るとなぜ太るのかわかりますか？



うーん…。糖質が油の吸収をよくしているから…とかですか？

考えてみると意外と難しいですね。
答えは、「糖質が脂質に変わるから」です。

糖質は口から体内に入ると、まずは口や膵臓、小腸の消化酵素によって細かく分解されます。
代表的な消化酵素は「アミラーゼ」というものです。



アミラーゼ…聞いたことがあります！



「単糖」と呼ばれる最小単位にまで分解された糖質は小腸で吸収され、血液中を循環します。

この血液中を循環する糖質が多い状態が、いわゆる「血糖値が高い」という状態なのです。

血液中の糖は多すぎる状態が続かないよう、「インスリン」というホルモン(体の働きを制御・調整する化学物質のこと)によって筋肉や肝臓に蓄えられます。

ちなみに、このインスリンが出なくなったり、弱まったりで、血糖値が下げられない病気が「糖尿病」です。



糖尿病…！生活習慣病の一種ですよね。



はい、そうですね。

血液中の糖が筋肉や肝臓に蓄えられるだけならば、太らないのでまだ良いんです。

ですが、筋肉と肝臓が糖をしまっておける量にも上限があって、どちらも満タンになってしまった場合の最終的な行き場が体脂肪なんです。

これが、「糖質が脂質に変わるまでの流れ」です。



ええ…っ！そうだったんですね！



ここまでを理解すると、なにが「太り」を防止するキーであるかが見えてきますね。



「インスリン」…でしょうか？



正解です！

このインスリンは血糖値が緩やかに上がる分には穏やかに分泌されますが、血糖値の急上昇が起こると過剰に分泌されます。

過剰に分泌されたインスリンは、血液中の大量の糖質を体脂肪として貯蔵してしまうだけでなく、血液中の糖質を減らし過ぎて急激にお腹を空かせてしまいます(低血糖)。