



新年の健康目標を達成するために！ 無理なく続けられる食習慣のコツ。

家族や友人との集まりや食事を楽しむ機会が多かった年末年始。暴飲暴食は、一時的な満足感を得ても、長期的に続くと、健康にさまざまな悪影響を及ぼし、いくつかの病気を引き起こす原因となります。

健康やウェルネスに関心のある方であれば、近年、GLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）が注目されていることをご存じかもしれません。実は、このホルモンは食べ過ぎに対する体の反応にも深く関わっているのです。

GLP-1は、食後に分泌されるホルモンで、血糖値の管理や満腹感の制御に重要な役割を果たします。食べ過ぎが GLP-1に与える影響を理解することで、健康的な食事管理や体重管理に役立てることができます。

GLP-1とは

GLP-1は、腸から分泌されるホルモンで、主に下記の働きをします。

血糖値の調整:食後に分泌される GLP-1は、膵臓からインスリンの分泌を促し、血糖値を下げる働きをします。また、グルカゴンというホルモンの分泌を抑制し、血糖値の上昇を防ぎます。

食欲の抑制:GLP-1は脳に働きかけ、満腹感を与えます。またこれにより、食べ過ぎを防ぎ、適切な食事量を維持するサポートもします。

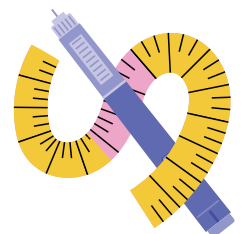
満腹感の持続:GLP-1は胃から食べ物の排出を遅らせる働きがあります。これにより食後の満腹感が持続します。

暴飲暴食が GLP-1 に与える影響

暴飲暴食が続くと下記のように GLP-1の働きに変化が起きる可能性があります。

GLP-1の分泌が減少する可能性

高カロリー、高糖質な食べ物を食べ続けると、体は過剰なエネルギー摂取に慣れてしまい、GLP-1の分泌が鈍くなることがあります。これにより、食後の満腹感が得にくくなり、過食を引き起こす原因となります。

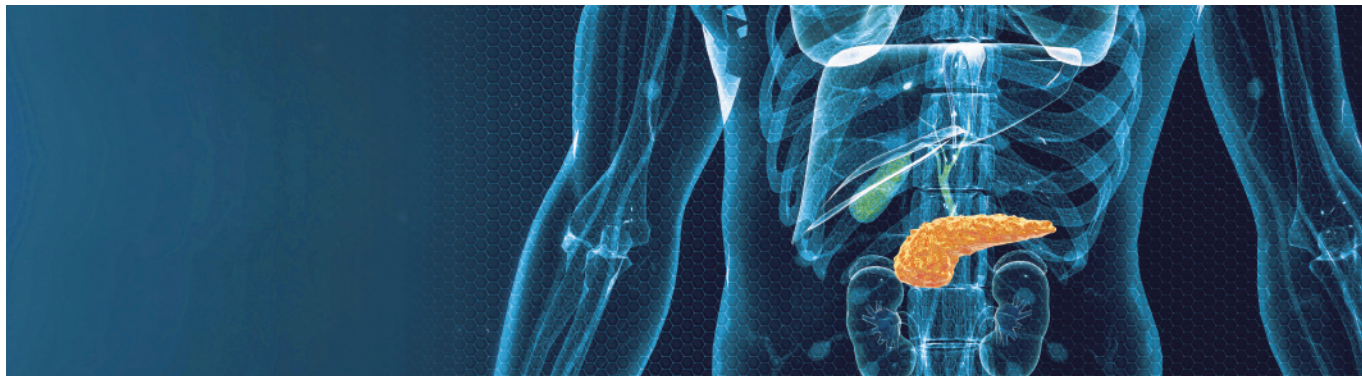


インスリン分泌の乱れ

食べ過ぎによって、血糖値が急上昇すると、膵臓からのインスリン分泌が過剰になります。この状態が続くと、GLP-1の効果が十分に発揮されなくなり、インスリンの働きが弱くなります。結果として、血糖値のコントロールが難しくなり、糖尿病のリスクが増加します。

食欲調節機能の低下

GLP-1は食欲を抑制するホルモンとして働きますが、食べ過ぎが習慣化すると、GLP-1の満腹感を伝える信号が弱くなる可能性があります。これにより、食後でも満腹感を感じにくくなり、過食が続く可能性があります。



GLP-1を活かして健康を維持するには

食べ過ぎが GLP-1 に与える影響を理解し、健康を維持するためには以下のポイントが大切です。

規則正しい食事

食事の基本は「バランス」です。特に、炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素をバランスよく摂取することが、健康管理につながります。さらに、そのバランスの取れた食事の回数や時間を定期的に保つことで、GLP-1の分泌を正常に保つことができます。

たんぱく質

脂質

炭水化物

食物繊維や低GI食品を意識する

加えて、食物繊維が豊富な野菜や全粒穀物などを積極的に摂ることもおすすめです。これらの食品は血糖値の上昇を緩やかにし、GLP-1の分泌を安定させるのに役立ちます。また、低GI食品は、血糖値を急激に上げることがなく、GLP-1の働きをサポートします。



運動の習慣化

定期的な運動は、GLP-1の分泌を促進する効果があります。運動後に GLP-1の分泌が増加し、食欲の抑制や血糖値のコントロールがしやすくなります。ウォーキングや軽いジョギングなど、毎日 30分程度の運動を目指しましょう。



GLP-1は、食後の血糖値の調整や満腹感を促す重要なホルモンです。食べ過ぎが続くと、GLP-1の効果が減少し、過食や血糖値の乱れを引き起こす可能性があります。健康的な食生活や運動を心がけることで、GLP-1の働きをサポートし、過食を防ぐことができます。新しい年が始まり、気持ちも新たにスタートするこの時期。GLP-1の効果を最大限に活用できる生活習慣を取り入れて、健康的な体を維持しましょう。

