

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『ミートファースト』についてお届けします。  
テレビでも度々取り上げられて話題となっているミートファーストを、正しく理解しましょう。



## 肉から食べる新習慣 ミートファースト

お肉ダイエット、として度々テレビや雑誌などに登場している『ミートファースト』とは？  
ダイエット成功率99.2%を誇る、減量外来の専門医によると、お肉を上手に食べると確実に効果が出る！との事。  
本当にお肉がダイエットにつながるの？ どうしてお肉を食べると痩せるの？  
お肉なら何でもいいのか？  
食べ方とかルールとか、難しいんじゃないの？  
そんな疑問を解決するために、先ずはお肉について詳しく知る事から始めましょう。

## こんなに良い事いっぱい！ お肉の作用

お肉を先に食べるメリットその①

### 血糖値の上昇を抑制してくれ

お肉を先に食べる事で『インクレチン』という物質が分泌されます。  
このインクレチンは、血糖値の上昇を抑える働きがあり、肥満の抑制に効果的であると言われています。  
血糖値が上昇すると、すい臓からインスリンと言われるホルモンが分泌されますが、インスリンホルモンは脂肪の合成にも働くため、事前に血糖値のコントロールが出来るメリットは、かなり大きいはず。



お肉を先に食べるメリットその②

### 脂肪を燃焼させる効果がある

お肉には『L-カルニチン』と言う成分が多く含まれています。  
肉の赤身部分に特に多く含まれ、脂肪燃焼を助けてくれる働きをしています。  
特に牛肉に多く、含有量は豚肉の2倍とも言われています。

お肉を先に食べるメリットその③

### 低脂肪・高たんぱく

とにかくお肉は低脂肪で高たんぱく！  
タンパク質は筋肉の原料でもある為、基礎代謝の向上や美肌効果も十分に期待できます。



## 効果を最大限に生み出す『食べ方』

お肉と言えばご飯！白飯！大盛り！  
甘辛いタレをつけて、一気に頬張る幸せ…。これで痩せるなら毎日食べたくくなりますよね。  
ここで、肉の効果を最大減に引き出す、一番大切な『食べ方』についてお伝えしましょう。  
**太る食べ方と太らない食べ方があるのです。**  
いくら体に良くてこの食べ方では効果ゼロ…とほほ。



## 最善の食べ方は、何よりも先に赤身のお肉を8割ほど(量にして120g)先に食べる事！

3食全てでやる必要はなく、夕食だけでOK。タンパク質の摂取は満足感を与え、食欲を抑える効果がありますし、しっかり噛む事で満腹中枢を刺激し、過食を抑える効果も期待できます。

※ちなみにお肉+ビールはNGですよ！ ビールは炭水化物。お肉→ごはん→お肉→ごはんと一緒に…。

## お肉の種類による効果 タンパク質やビタミン



牛肉  
牛肉は赤身が多くL-カルニチンの含有量が多く、ミートファーストに一番向いている種類になります。



鶏肉  
タンパク質の含有量が一番高く、脂質も非常に少ない事から、ダイエットに向いている種類になります。



豚肉  
ビタミンが豊富でコレステロールを下げるオレイン酸を豊富に含んでいる為、1食は豚肉を選択したいですね。

6月号は『人工甘味料の危険』です。  
監修:構成 F・E・P 打林