

# Dr.わーだーの養生記

vol.2

## 「ラーメンと健康(2)」

こち

心血医院

院長 和田 豊郁



前回はスープの塩分に注目してコップ1杯以上の水を飲みましょう、という話でしたが、今回は糖質について。肉体労働には欠かせない栄養素の糖質ですが、現代生活ではスポーツでもしない限りもてあまし気味。おにぎりとかざるそばとか菓子パンのように糖質だけに近いようなものは食べたときの満足感は大きいのですが4時間もすると食欲ホルモンが出て強烈な空腹感が!とんこつラーメンはチャーシューとスープのたんぱく質・脂質のおかげで時間が経っても強い空腹感は出にくいものです。

寝ている間の体温維持は筋肉で脂質を燃やすことで得られます。そこで何を食べても余ったカロリーは脂肪になっちゃうのです。日中使っていない筋肉は寝ている間に取り崩されます。細い筋肉では脂質の消費量が減ります。筋トレ、大切!



### ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月〜土〉9:00〜12:00、〈月火・木金〉19:00〜22:00

休診日:日祭・盆・年末年始