

・脂肪を減らして・
筋肉を増やす
・食事のコツ・

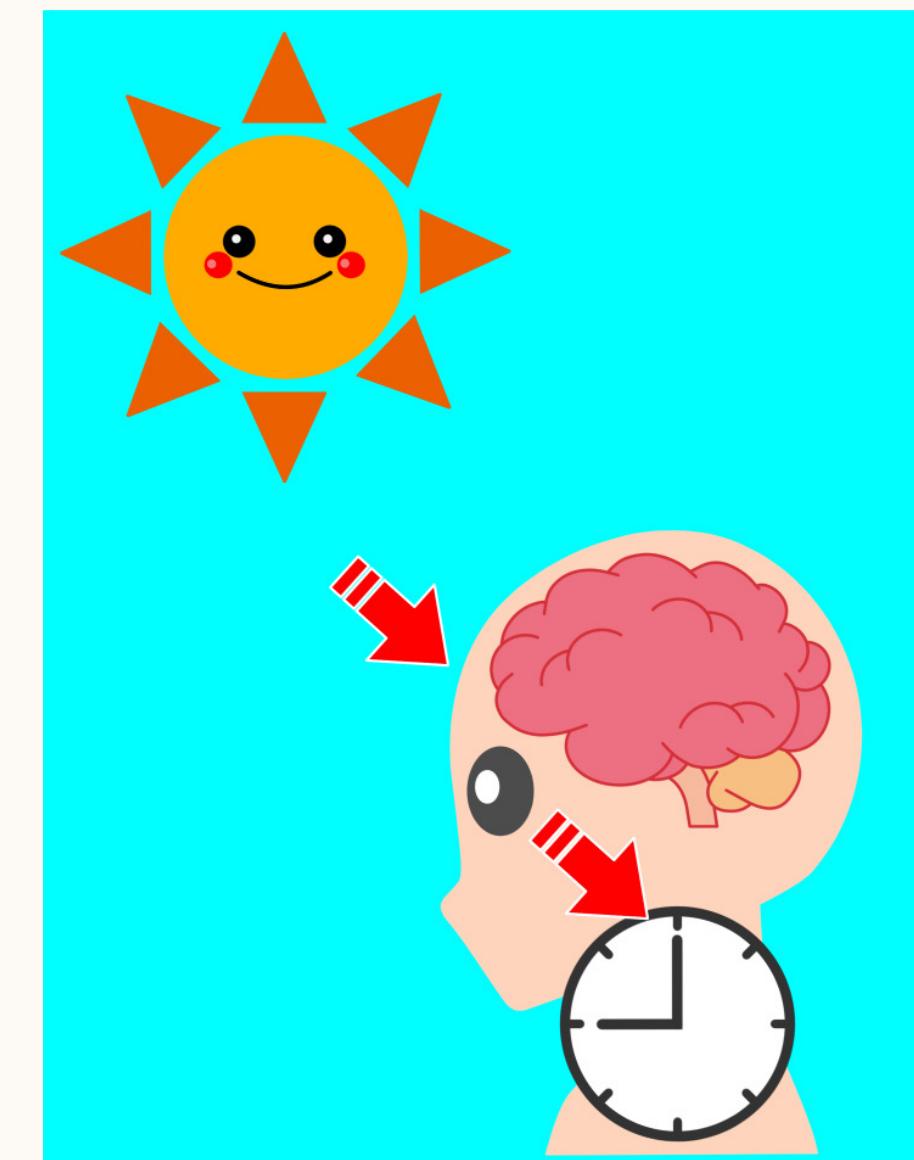


脂肪を減らして筋肉を増やすには

《《食べ方》》と
《《食べるタイミング》》が
重要

カラダに溜め込まない食事～理想のルーティン～

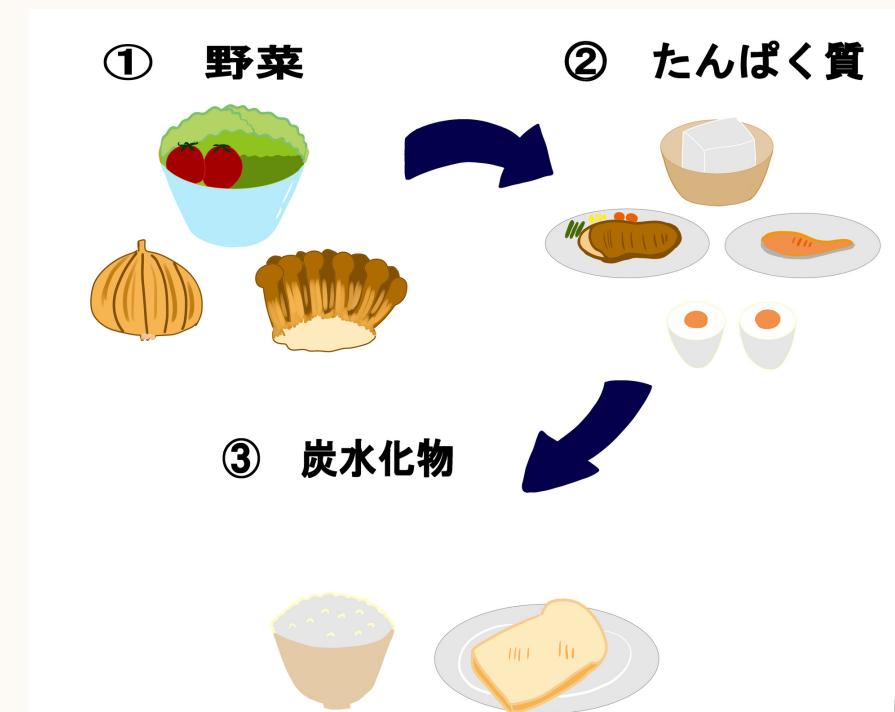
- ・起床したらすぐ日の光を浴びて体内時計を活動モードに！
- ・起床後2時間以内に朝食を食べる。
- ・食事は6時間間隔で食べる。



脂肪を減らして筋肉を増やすために 最も重要な3つのこと

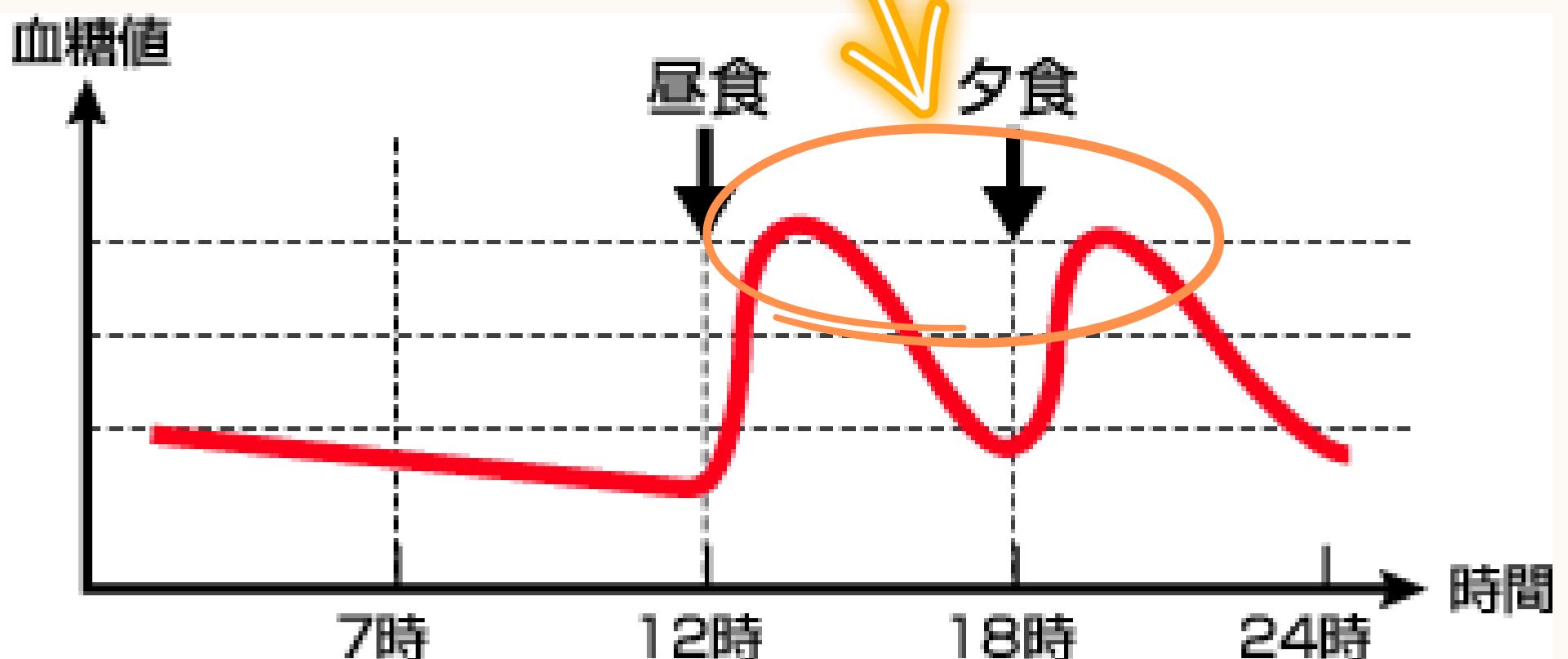


1. 朝食は必ず食べる
2. 血糖値を上げない食事のしかた
3. 筋肉を分解させない食事の間隔

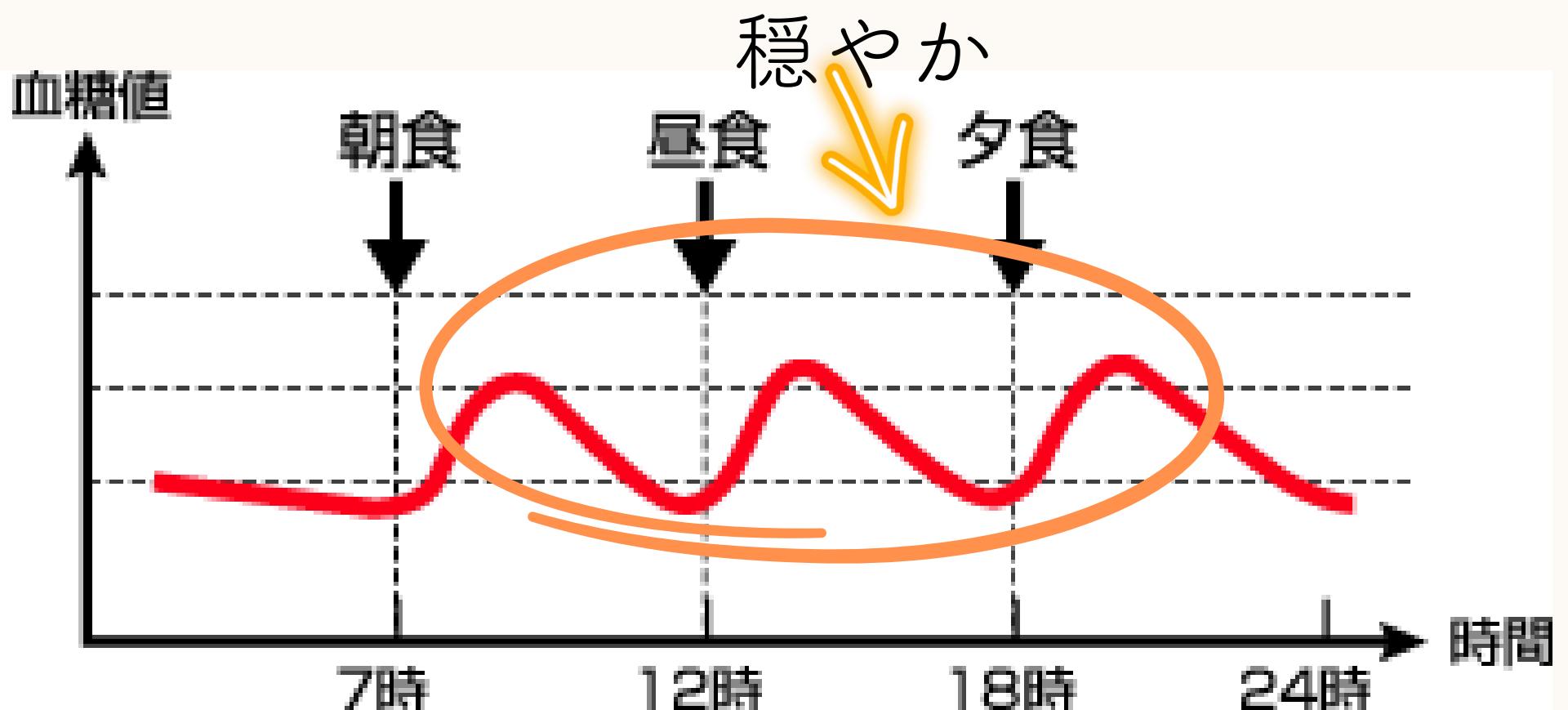


空腹の時間が長いと
食後の血糖値が急上昇する

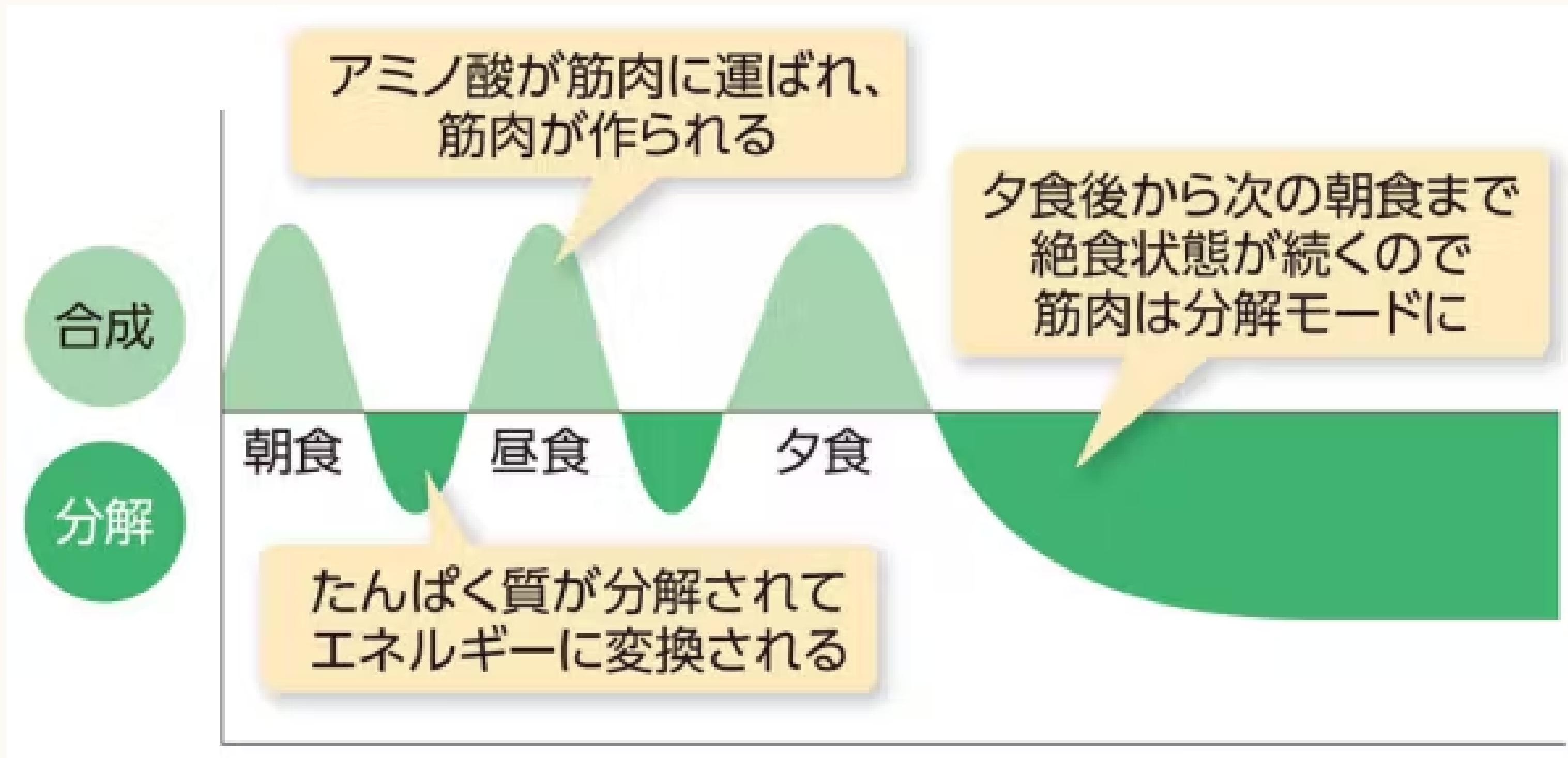
朝食抜きの血糖値の変化



3食決まった時間に食事
した血糖値の変化

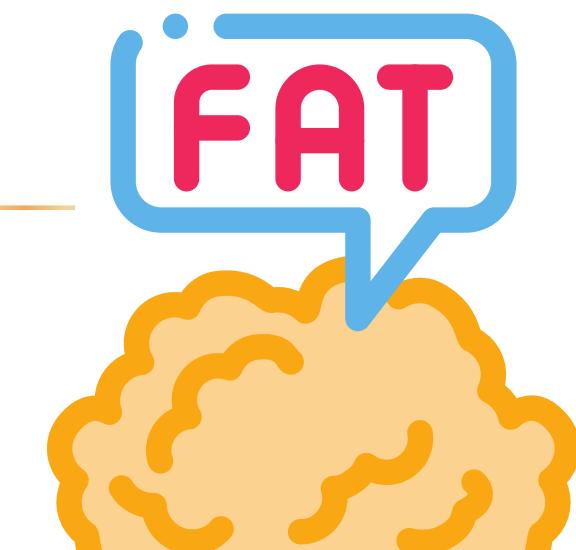
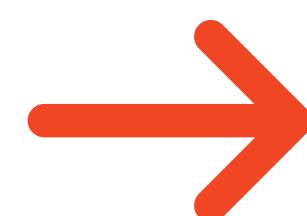
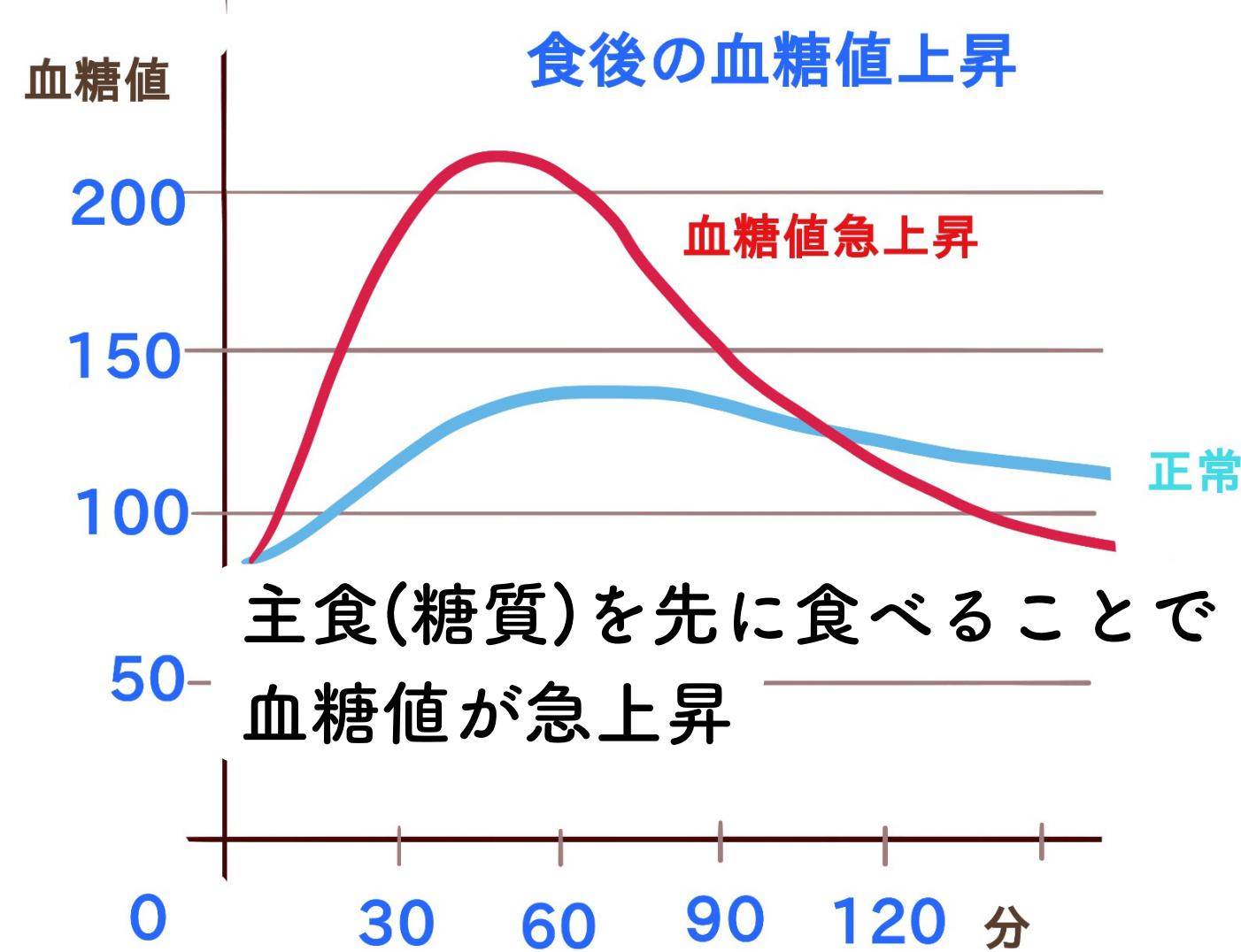


空腹が6時間以上続くと筋肉が分解される



出典：藤田聰（2011）基礎老化研究

食事で太るメカニズム

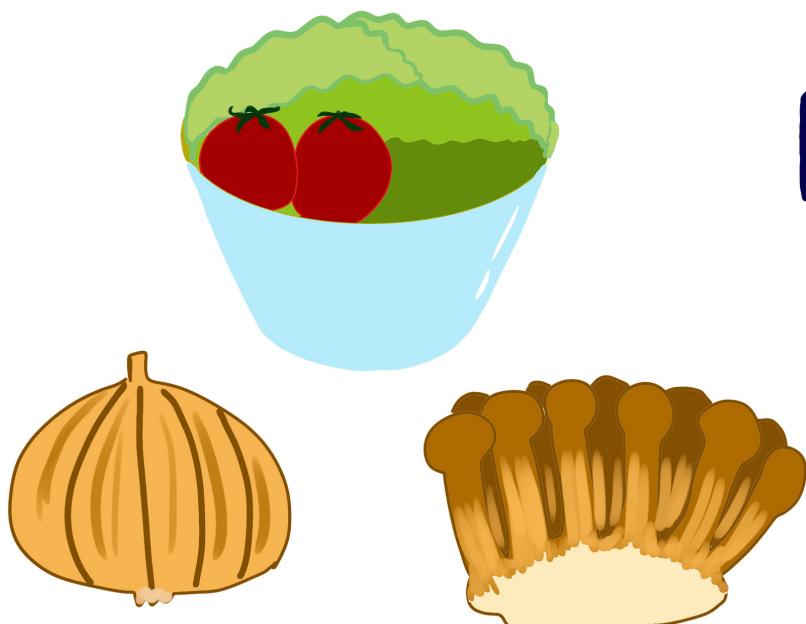


エネルギーとして
消費しきれない
血糖を脂肪に変える

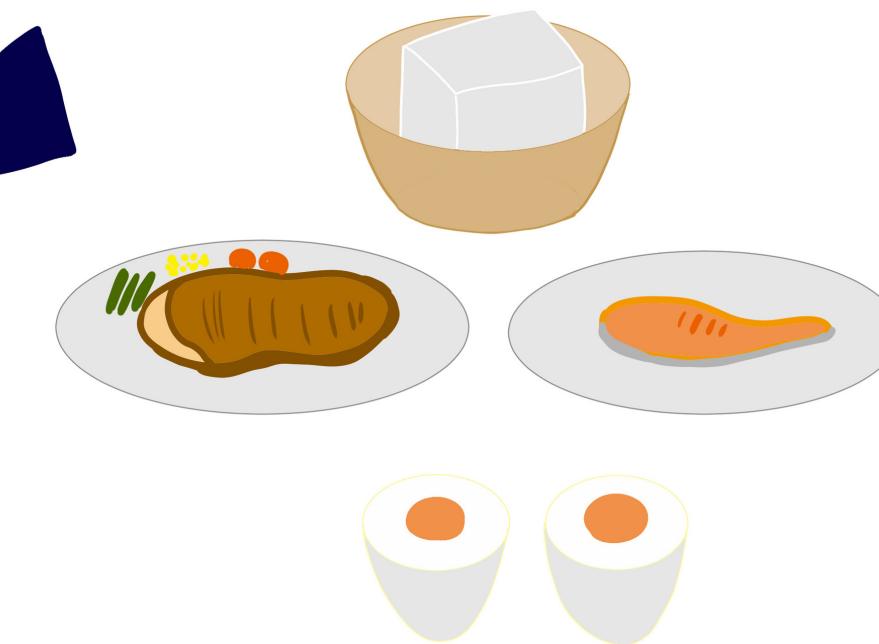


脂肪を減らして筋肉を増やす食べ方

① 野菜



② たんぱく質



③ 炭水化物

野菜から食べると血糖値が上がりにくい

