

ちよびつとコラム

肥満化ホルモン「インスリン」

インスリンは血糖値を下げる働きとして有名ですが、糖から脂肪を合成して蓄えようとすると同時に、脂肪の燃焼を抑えようとする働きがあります。「揚げ物はカロリーが高くて太る」と誤解する人が多いのですが、油が脂肪になるのではなく、糖質が脂肪になります。連休中に太らないように、食事の際は糖質のことを気にしてみてくださいはいかがですか？



(P.N. ミナフジコ)