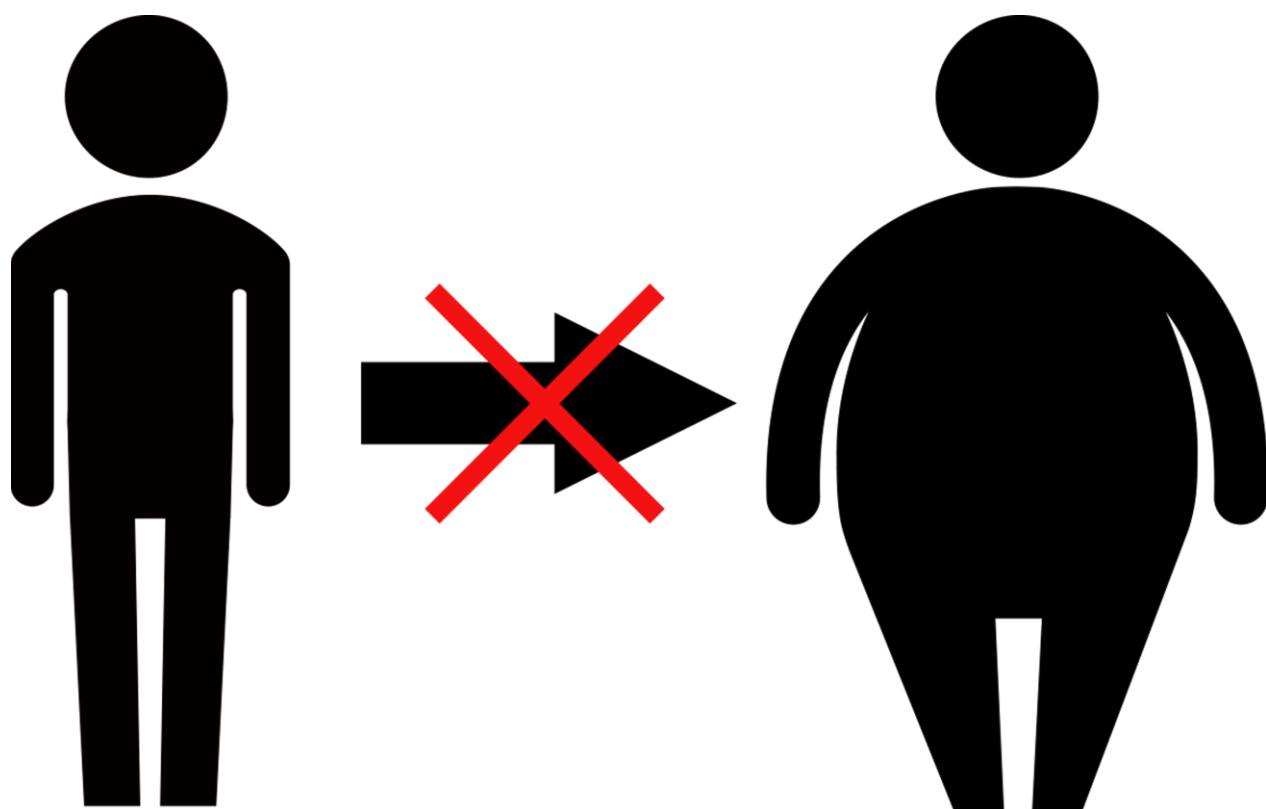


太らない

取扱説明書

品番: TSRT-030

保管用



2022年12月8日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

科学論文データベースから発見！ 「超意外な太る原因」は塩

塩を多くとる人は肥満度が高い！？

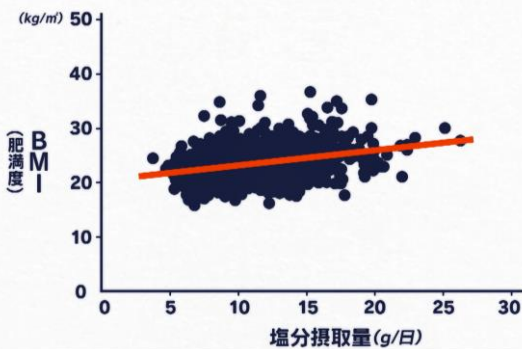
今回、古今東西1億本以上の科学論文を大調査しました。
すると今まで見落としてきた「超意外な太る原因」を発見！

それはなんと**塩**。

「塩」「肥満」「体重増加」など、
いくつかのキーワードで検索したところ
世界中から4千本以上もの論文がヒット。



塩分摂取量とBMIの関係 (日本)



世界中で行われた複数の研究で、
「塩が肥満と関連する」
という結果が出ています。
しかし塩はゼロカロリー。
当然たんぱく質、脂質、炭水化物もゼロ。
それなのに、なぜ太るのでしょうか。

塩をたくさんとると太るスイッチがオンになる

塩で太ってしまう驚きの仕組みを、マウスの研究から明らかにした
コロラド大学のリチャード・ジョンソン教授によると、



コロラド大学医学部
リチャード・ジョンソン教授

塩分をたくさんとることで
食事でとった糖質が
フルクトースという糖に変換される
スイッチがオンになるというんです。

フルクトースとは甘いジュースや果物に多く含まれる糖の一種で、
糖の中でも**特に脂肪を蓄えやすい性質**があります！
このメカニズム、ヒトでも同じことが起きていると考えられるのです。

塩をたくさんとるとなぜ太る??

塩をきっかけに脂肪を蓄えやすくする「スイッチ」。
リチャード教授はこれが、人間の進化の過程で生まれた
「サバイバル・スイッチ」だと考えています。



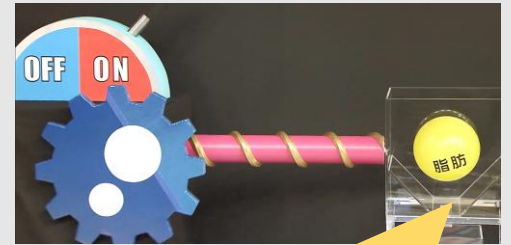
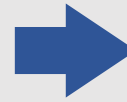
リチャード教授の説によると…

大昔、大自然の中で暮らしていた私たちの祖先。
時折「**干ばつの危機**」に襲われる過酷な環境でした。

飲み水が確保できなくなると、**体内は脱水状態**になります。
すると血液中の水分が少なくなり、
塩分濃度が上がってしまいます。

このとき働き始めるのが、

「サバイバル・スイッチ」！



エネルギーの貯蔵庫である脂肪ですが、
実は、**脂肪は燃焼するとき、**
ほぼ同じ量の水を体内で
生み出してくれるんです。



つまり「サバイバル・スイッチ」とは、
エネルギーと水の元になる「脂肪」を蓄えるためのもの。
こうして私たちの祖先は厳しい環境を生き残ってきたのです！

ところが人類の暮らしは大きく変わりました。
たくさんのしょっぱいものを食べていると、血液中の塩分濃度が上がり、
私たちの体は干ばつが起きていると勘違い!



水不足、食糧不足に備えようと、
せっせと脂肪を蓄え始めてしまうんです。

ポイント ▶ 塩で太らないために効果的なのは **水**!

論文データベースを探っていくと、
あるものが「塩で太らないための対策に効果的」
であるという研究を発見! **それはなんと水。**

研究その1 「水を飲む量を増やした」だけで肥満予防に!



ドイツの公立小学校32校を2つのグループに分け、半分の学校にはウォーターサーバーを設置するなど水を飲むことを推奨、半分の学校には何もしなかった。1年後、ウォーターサーバーを置いた学校では、肥満になった生徒が31%も少なかった! 多く飲んだ水の量は平均1日コップ約1杯分だけ!

研究その2 「食事前に水を飲み干す」だけでダイエット促進!

食事の前に「水500mL」を飲み干してから低カロリー食を食べるグループと、水を飲まずに低カロリー食を食べたグループを比較。12週間後、食事前に水を飲んだグループのほうが、平均で2kgも多くやせていた。水を飲むことで、満腹感が高まった結果、自然と食べる量が減ったためだと考えられている。



リチャード教授
オススメ!

塩で太らないための水の飲み方

実は、日本人の7割は水分補給が不十分とされています。

食前にコップ1杯の水を飲もう!

水を飲むことと肥満予防の関係は、メカニズムも含めてまだ研究途上です。専門家によると、その効果には個人差もあると考えられるとのこと。太らないためには、運動やバランスの取れた食事も大切です。



注意

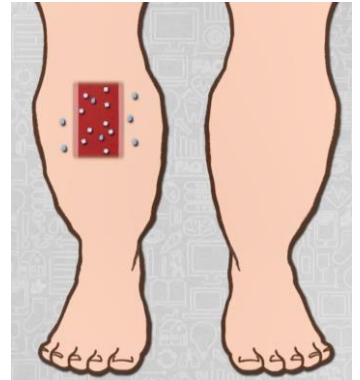
また、「水の飲み過ぎ」にもご注意ください。特に、腎臓の働きが低下している人は、心臓や血管への悪影響が考えられます。ためす前に必ず医師にご相談を!

さよなら正月のむくみ！ 解消のカギはカリウム

塩は「むくみ」の原因にも！

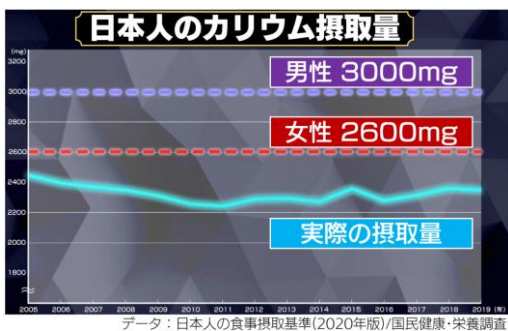
食事でたくさんの塩分が体に入ってくると、塩分を薄めるために血液中の水分が増えていきます。その結果、血液の量が増えて、血管の壁にかかる圧力が高まります。

すると血管の外に水が漏れ出してたまり、パンパンに膨れてしまいます！それがむくみです。
なんと10gの塩で1 L以上の水が体にとまってしまふんです。



ポイント ▶ 塩のとりすぎによるむくみ解消にはカリウム

むくみ解消に特に重要なのが「カリウム」。
体の中にたまった塩分と水を速やかに排出してくれるうれしい働きがあるといえます。



ところが多い日本人は、カリウムが不足し続けています。国が推奨する目標値は、女性2600mg以上、男性3000mg以上。しかし実際は、平均でおよそ2300mgしかとれていないのです。

そこで番組では、どんな食材をどれくらい食べるとカリウム300mgを摂取できるかがわかる

“+300mgカリウムカード”

を作成しました！

ぜひ活用してみてください！



NEXT PAGE



医師からカリウムの摂取を制限されている人はご注意を！

ほうれんそう

カリウム
300mg



1/5束 (40g)

にんじん

カリウム
300mg



2/3本 (100g)

ニラ

カリウム
300mg



2/3束 (60g)

小松菜

カリウム
300mg



1/5束 (60g)

水菜

カリウム
300mg



1/3束 (60g)

ブロッコリー

カリウム
300mg



1/3株 (70g)

春菊

カリウム
300mg



1/3束 (70g)

トマト

カリウム
300mg



3/4個 (70g)

西洋かぼちゃ

カリウム
300mg



70g

里芋

カリウム
300mg



1個 (50g)

焼き芋

カリウム
300mg



1/3本 (60g)

じゃがいも

カリウム
300mg



1/2個 (70g)

ふなしめじ

カリウム
300mg



およそ1パック (80g)

マッシュルーム

カリウム
300mg



9個 (90g)

えのきたけ

カリウム
300mg



およそ1パック (90g)

えりんぎ

カリウム
300mg



2~2.5本 (90g)

牛乳

カリウム
300mg



コップ1杯 (200ml)

ヨーグルト

カリウム
300mg



170g

まだい

カリウム
300mg



刺身6切れ (60g)

まぐろ

カリウム
300mg



刺身7切れ (70g)

銀ざけ

カリウム
300mg



1切れ (90g)

するめいか

カリウム
300mg



1/2杯 (100g)

まだこ

カリウム
300mg



刺身10切れ (100g)

ほたて(貝柱)

カリウム
300mg



貝柱(生)3個 (80g)

みかん

カリウム
300mg



2個 (200g)

バナナ

カリウム
300mg



2/3本 (80g)

柿

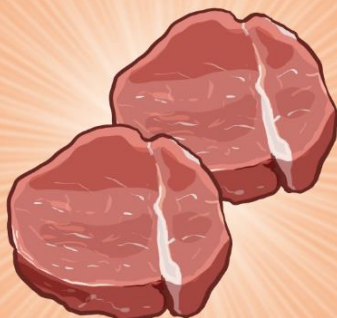
カリウム
300mg



1個 (180g)

豚ひれ

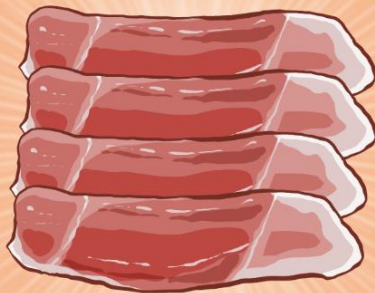
カリウム
300mg



一口カツ用2枚 (70g)

豚もも

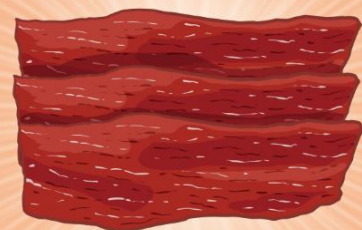
カリウム
300mg



薄切り肉4枚 (80g)

牛もも

カリウム
300mg



すき焼き用3枚 (90g)

ささみ

カリウム
300mg



1.5本 (70g)

とりむね(皮なし)

カリウム
300mg



1/3枚 (80g)

納豆

カリウム
300mg



1パック (50g)

絹ごし豆腐

カリウム
300mg



2/3丁 (200g)

充てん豆腐

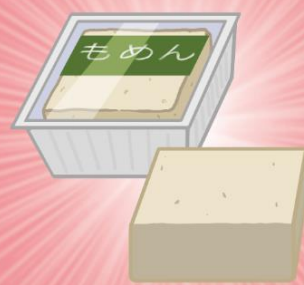
カリウム
300mg



1/2丁 (150g)

木綿豆腐

カリウム
300mg



1丁 (270g)