



太っていると、血管事故が起こりやすく ガンになるリスクも高くなる！

◎ 体重が1キロ増えると 一般的に血圧が1～1.5ミリ上がる！

太っても、心臓のサイズも血管の太さも変わりません。血液の量も同じです。従って、太った分だけ心臓と血管の負担が増えて、血圧が上がることとなります。体重が1キロ増えると、一般的に血圧が1～1.5ミリ上がると言われています。お腹が内側からせり出てくるまで内臓の脂肪が溜まり過ぎると、その内臓脂肪から血圧等を上げて血管の老化を早める物質が出て来ます。ウエストが男性85cm、女性で90cmを超えると、「内臓脂肪型肥満」と診断されます。これに高血圧、高血糖、脂質異常のどれか一つ重なると、心臓病のリスクが約6倍、二つ以上重なると、危険度は約36倍にもなります。もちろん単独でも心臓病の危険度は約5倍になると言われています。

◎ 過剰なインスリンは 肥満とガンの成長を助ける！

2007年・米国のガン諮問委員会は、ガンによる死亡率は 肥満の男性で約50%、女性では約60%高くなるという報告を出しました。続いて2009年・米国ガン研究協会は、脂肪過多 つまり肥満でガンが発生する件数は年間10万件を超えるという調査を公表しました。一つの要因だけでガンが発生して 命を奪うわけではありませんが、その背景の一つが肥満です。肥満とガンの関わりを知る上で欠かせないのは、すい臓から分泌するインスリンというホルモンです。インスリンには血糖値を下げて体脂肪を蓄える働きがあります。太ってくるとインスリンの効き目が悪くなるので、効かないのならもっと出そうと すい臓が頑張ると体内のインスリンの分泌量を高くします。ところが、インスリンは成長因子の一種で細胞の成長を助ける働きもするのです。インスリンには正常な細胞とガン細胞の区別が出来ませんから、太っている為に 正常な人よりもインスリンが多めに出てくるので、不本意にもガン細胞の成長を助長する危険性があるのです。

◎ カロリーよりもGI値が大切だ！

日本人は食事での摂取カロリーの半分以上を ご飯、パン、めん類などから摂っています。この主食の主成分は糖質です。糖質を大量に摂ると血糖値が上がります。血糖値が急激に上昇すると、エネルギーとして使われなかった糖質が中性脂肪として蓄えられます。その為、ヤセするには血糖値を上げにくい糖質を摂るべきで、主食で気を付けたいのは カロリーよりも血糖値が上がりやすいかどうかなのです。その目安が食後血糖値の上昇度を示す指標GI値です。GI値の高い主食ほどインスリンが分泌されやすく、糖質が体脂肪に変わりやすく、GI値が低い主食ほどインスリンが分泌されにくく、糖質が体脂肪に変わりにくいのです。主食のGI値が高いか低いかを見分けるには、色を目安にすれば簡単です。総じて白っぽい主食のGI値は高くて太りやすく、茶褐色から黒っぽい主食のGI値は低くてヤセやすい。具体的には ご飯なら白米より玄米や雑穀米、パンなら食パンよりライ麦パンや黒パンの方が値は低く、インスリン分泌を抑えてヤセやすくなります。茶褐色から黒っぽい主食の値が低くなるのは、食物繊維が残っているからです。食物繊維は消化されないため、糖質の吸収が穏やかに進み、血糖値が急に上がりにくく、肥満を招くインスリンの分泌が抑えられるのです。

食物繊維の王様「**イサゴール50億**」

45包 5,800円(税別)

内臓脂肪を分解する「**バラモン**」

60包 9,800円(税別)

日本体質改善研究会会員

マルイチ薬品 高槻店

569-0051 高槻市八幡町2-8 (八幡神社前)

営業時間：午前10時～午後7時 定休日：日曜・祝日

TEL 072-671-7270

<http://www.kigusuri.com/shop/maruichi/>