

MECHANISM

太る理由は「糖質」の過剰摂取

人間の身体は血糖値が上がるとインスリンを分泌します。インスリンは「糖質」を脂肪へ変える作用があり、これが「太る理由」です。nosh(ナッシュ)は1日90gに糖質を制限した食事プログラムを提供することで身体から脂肪を燃焼させます。また、急激な血糖値の上昇をコントロールするため1日6回に分けて食事を取る計算もされています。

糖質を摂りすぎると太る理由

糖質を摂りすぎると血糖値が上昇します。

それを抑えるためにインスリンが分泌し、体脂肪が蓄積され、結果的に太る原因となります。インスリンは分泌されると血液中のブドウ糖を肝臓に送ってグリコーゲンという形で蓄積する一方、余った分は体脂肪に変えて体内に蓄積するという働きをします。インスリンが肥満ホルモンと言われる理由です。

基本的な身体の中のエネルギーは食事で得た糖質、グリコーゲンなどに交換された糖質、体脂肪の順番に利用されます。

食事で摂りすぎた糖質は日々の基礎代謝は使い切れず、脂肪がたまる、脂肪が減らないという負のスパイラルに突入してしまいます。



塩分を大幅にカットする理由

人間の体には塩分濃度を一定に保とうとする作用があります。塩分を多く摂取すると、身体は塩分濃度を保つために必要以上の水分を体ため込もうとします。

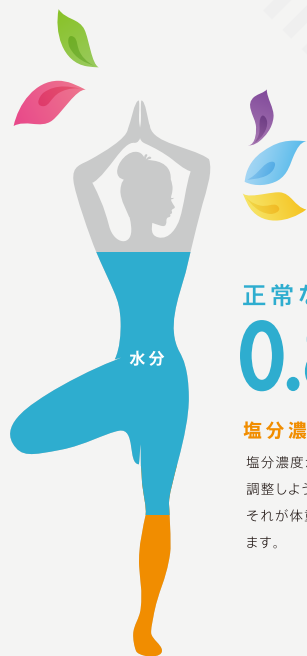
水分をため込んでしまうと身体はむくんでその分、体重は増加します。nosh(ナッシュ)では、塩分を摂りすぎることがないように、肉や魚は片栗粉をつけて塩味をうまく絡ませたり、少しの調味料でじっくりと時間をかけて炊いて味を染み込ませたりと試行錯誤をして出来上がったメニューです。

正常な塩分濃度

0.85%

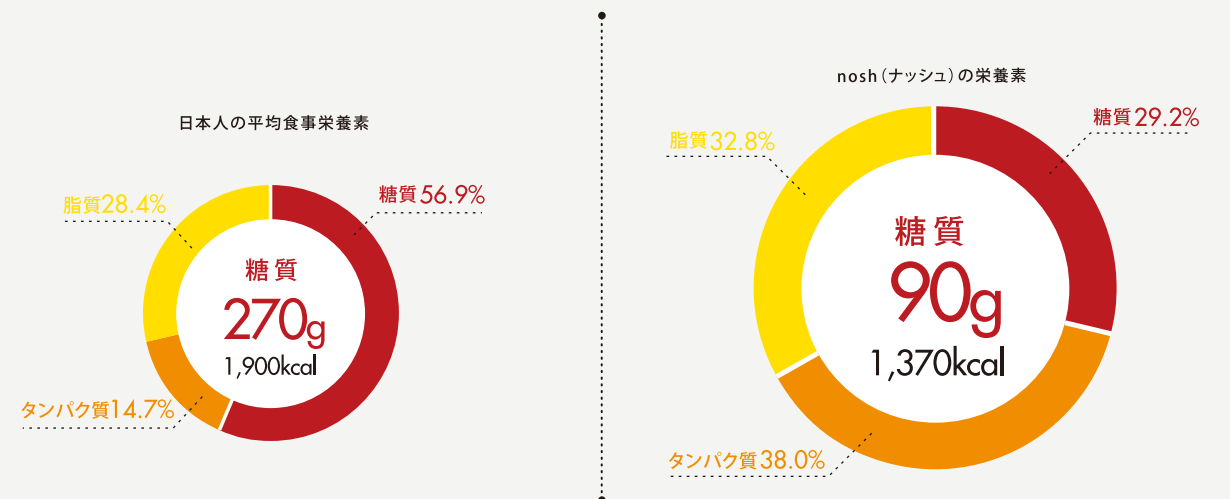
塩分濃度が上がると.....

塩分濃度が増加すると、水分で濃度を調整しようとして、それが体重増加やむくみの原因となります。



nosh(ナッシュ)は糖質をうまく制限し、豊富にタンパク質を摂取していただきます。

ハンバーガーにラーメン、カレー、うどんにパスタと現代日本でよく食べられる外食メニューはどうしても糖質の量が増えがちです。結果、何気なく食事を行うと1日で食べる糖質の量はみるみる上がってしまいます。1日90gの糖質制限を守りつつ日々満足する食事構成を作るため、nosh(ナッシュ)はこだわりのレシピで商品をご提供しています。



nosh(ナッシュ)を利用された場合の血糖値の増減比較

