



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

10月東京都は緊急事態宣言が解除となりましたが、サンティドゥールは解除前も後も、何も変わることはありません。これまで通り、施術者全員定期的に新型コロナウイルス抗原検査を行い、施術ごとに部屋の消毒、備品の消毒を行い、ご来店のお客様には靴の裏、手の消毒、検温を引き続きご協力をお願いをさせていただきます。カウンセリングやお会計は他のお客様との接触を避けるよう今後も配慮してまいります。お客様に安心してサンティドゥールで過ごしていただけますよう、これからも気を緩めることなく、衛生管理を徹底してまいります。

10月は「炭水化物で太りやすい体質はクラッカーを食べればわかる」についてです。

太りやすい体質について調べていたら、興味深い記事がありました。

2019年5月26日放送の「林先生の初耳学」(TBS系)で紹介されたカナダの医学博士シャロン・モアレム氏の研究発表「30秒で太りやすい体質かどうかわかる」です。

■太りやすい体質チェック方法

プレーンのクラッカーを1枚口に入れて噛み続け、"甘み"を感じるまでの時間を計測する。

■判断基準は30秒

- ・30秒以内に甘く感じた人＝糖質で太りにくい体質の人
- ・30秒以上たっても甘みを感じない人＝糖質で太りやすい体質の人

この差は、唾液に含まれる消化酵素"アミラーゼ"の量が関係しているそうです。アミラーゼとは炭水化物のデンプンを糖に分解する酵素で、唾液の中に含まれるアミラーゼの量が多い人は、糖質が速やかに分解され甘みを感じます。効率的に炭水化物をエネルギーに変換できる太りにくい体質の人がこのタイプです。

逆にアミラーゼの量が少ない人は糖に分解されるスピードが遅いため甘みを感じにくく、さらにアミラーゼの代わりに肥満ホルモン「インスリン」が沢山分泌されるため、中性脂肪が増えやすくなります。太りやすい体質の人がこのタイプです。

ご自身の体質を知る方法の一つとしてご参考にどうぞ。