

体重夜 56.5kg 体脂肪率 27.5%

体温朝測定 36.7℃

水 & ルイボスティー 2.2 リットル

今日はかなり低カロリーですね。

バナナはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、甘いものが食べたい時は、食後に食べるのが効果的です。

糖質が多いので、空腹時には食べないようにしてくださいね。

空腹で多くの糖質を摂ると、

急激に血糖値が上がり脂肪の蓄積に繋がってしまいます。

脂肪の生成を促し、体内に脂肪を蓄積させる働きをする BMAL1(ビーマルワン) というタンパク質があるんですが、この物質が多く分泌されるのが午後 10 時～午前 2 時で、一番分泌量が少ないのは午後 3 時とされています。

これを考えると、脂肪分の多い甘いもの、

ケーキやチョコレートなどを食べるのは、午後 3 時がお勧めです。

勿論、食べすぎては意味がないですけどね。