

# 5/5/5 確実に1kgずつ 楽々 ダイエット - その6 -

楽々ダイエットの6回目は「ダイエットの壁(食事編)」です。少しやせたと思ったら、そのまま体重計の針は動かない。ここでやけになり菓子類をパクパク食べてしまうとせっかく落とした体重もあっというまに元どおり。そんなことのないようにあせらず、上手にこの「壁」を乗り越えましょう！

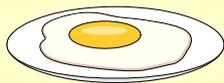
## 基礎代謝量をもとにするたんぱく質をきちんととっていますか？

基礎代謝量とは、「心臓を動かす」「呼吸する」「体温を維持する」など、生きていくために必要最小のエネルギーのことです。加齢と共に基礎代謝量は低下しますが、偏った食事で筋肉量を減らしてしまうとさらに低くなってしまいます。減量ダイエットの停滞期は、基礎代謝量が下がり、その結果エネルギー消費量が少ない傾向になっている場合があります。食事の量や食品の選び方に苦心されていると思いますが、つぎのようなことに注意して基礎代謝量アップをはかりましょう！

## 筋肉のもとになるたんぱく質をきちんととっていますか？

一日にこのくらいのたんぱく質の多い食品をとみましょう！

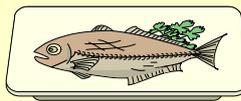
卵1個



豆腐 1/2 丁又は納豆 1パック

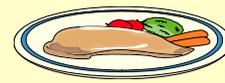


魚 1切れ



脂が少ないもも肉など

50g ~ 80g ぐらい



低脂肪タイプを

200cc

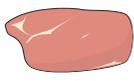


## ビタミン B1、硫化アリル、カプサイシンなどの成分が多い食材を選んでみましょう！

糖質をエネルギーに変えるビタミン B1、ビタミン B1の吸収を高める硫化アリル、血行をよくして発汗作用を促すカプサイシンなどの多い食材を利用するのも基礎代謝量アップに効果的です。

### ビタミン B1 が多い食品

豚肉



レバー類

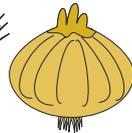


胚芽精米



枝豆

### 硫化アリルが多い食品



わけぎ

### カプサイシンが多い食品



他にキムチ類、コチジャン、ペッパーソースなど

## スタッフからのアドバイス

ダイエットは長く続くマラソンのようなもの。最初から全力疾走では続きません。

無理にがんばったりがまんするのではなく、ちょっとした発想の転換や日常の工夫でダイエットの壁を乗り越えてみましょう。

上手に乗り越えそれを習慣にしまえば、もうこっちのもの。

あなたにぴったり寄り添ってくれます。

## 次回のお知らせ

今回で楽々ダイエットシリーズは終了します。「こんなことをやってみただけ」というようなご感想をどしどしお寄せいただければ幸いです。

次回はまた、新たなテーマでお届けしたいと思います。お楽しみに！