

確実に1kgずつ 楽々 ダイエット - その4 -

楽々ダイエットの4回目は「ダイエットのウソ・ホント（食事編）」です。巷に氾濫するダイエット情報に惑わされずに、正しい知識で健康的にダイエットできることをねらいとしています。

Q 栄養が足りないと脂肪がたまりやすい？

A ホント。人間の体は飢餓に耐えるために脂肪をためようとします。

ごはんや油分は控えているのに、やせない、太るといった悩みもよく耳にします。

実は、食事制限をすると、人間の体は飢餓に耐えるために脂肪をためようと、太りやすい体質になります。しかも必要な栄養素まで不足すると、脂肪を燃やせなくなってしまいます。

まず必要なのは、脂肪を燃やすエネルギー源になる炭水化物、そして燃やすときの点火剤になるビタミンとミネラル、さらに脂肪の溶解剤となる脂質です。油汚れを油で落とすのと同じように、体内の脂肪を溶かすにも適度な脂質が必要です。

肉や乳製品は控え、オリーブ油は青背魚などの脂質はとりましょう。必要以上の「ごはん断ち」「油断ち」は逆効果です。

Q 木綿豆腐一丁(400g)は、豚もも肉(100g)より太らない？ 同じ大きさ1杯なら、蜂蜜は砂糖より低カロリー？

A ウソ。木綿豆腐は約 320kcal,豚もも肉約 200kcal,蜂蜜は 58kcal,砂糖 35kcal です。

豆腐は、「和食」の食材、油っぽくないので、低カロリーのイメージ、砂糖はダイエットによくはないけど、蜂蜜なら、健康にいいので多くとっても大丈夫といった思い込みをされている人をよくみかけます。

旬の魚や野菜、豆腐、納豆など、昔から日本人が食べてきた食材をもう一度食事の中心に置こうという「粗食」がブームです。

毎食前に豆腐を一丁食べる人や、ごまがいいと聞けば、なんにでもごまを振りかけるなど、「粗食として取り上げられる食材は、健康によくて低カロリー」との思い込みがあり、「粗食」の「過食」で太る人がいます。ひとつの食品に偏ることなく、まず、どんな食品をどのくらい食べたたらよいかを知ることがダイエットのスタートです。

Q 水を飲まないダイエットは危険！

A ホント。水分は肥満の原因にはなりません。老廃物の排泄のために十分とりましょう。

「体重が増えるから」と、ダイエット中に水分をほとんどとらない人を見かけることがあります。」

私たちの身体はその50～60%が水分で占められ、1日あたり2.6の水分を体外へ排泄しています。身体はこの失われた水分を補うため、食事や飲料などから同じ位の水分を吸収して、体内の水分バランスを保っています。また、水は体内で栄養の吸収、老廃物の排泄、代謝などを担っています。ダイエット中で食事を制限している場合、体内に取り込む水分は通常よりも少なくなっており、その上水分補給まで制限すると脱水症状を招きます。

目覚めのとき、毎食後、お風呂上りや寝る前に、上手に補給しましょう。

スタッフからのアドバイス

健康によいといわれるものをとりすぎるなど、思い込みや勘違いをしていることもあり、それを改めることで、減量できる人もいます。基本は栄養バランス。毎食ごとに、ごはんやパンなどの穀類と魚や肉か大豆製品のどれか、そこに野菜料理もあるかどうかチェックしてみましょう。

次回の楽々ダイエット

あなたなら乗り越えられる！「**ダイエットの壁**」