

太らない「食べ方」のコツ！？

いつもの食事を少しだけかえて、食べる順番を意識するだけで痩せられる…そんな夢のようなダイエット方「食べる順番ダイエット」が、今話題です。

■食べる順番ダイエットとは

食事のはじめに野菜を食べて、次に肉や魚などの主菜を食べ、最後にごはんやパンや麺などの炭水化物を食べる、という方法です。

カロリー計算はせず、普段の食事内容で食べる順番だけを変えるだけでOKというのが人気のポイント。

実際には、はじめに「野菜」を食べなくてはならないわけなので、普段の食事に野菜が取り入れられていない人にとっては、何らかの野菜料理を用意することが必要です。

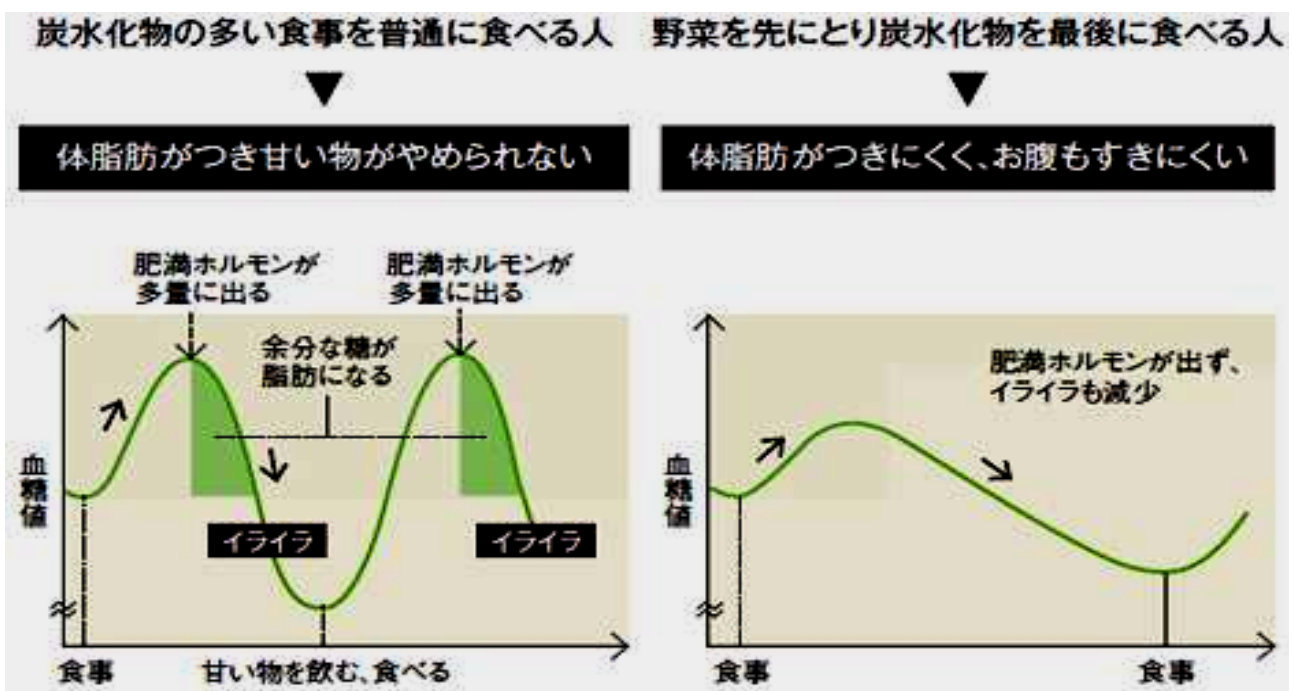
例えば、とんかつとごはんといった食事では食べる順番ダイエットは成り立たないわけなので、自然と一汁二菜以上のバランスの調った食事につながることもこのダイエットのメリットだと考えられます。

■食べる順番ダイエットの成功ポイント

近年の肥満に関する研究では、食事による血糖値の上昇が肥満と結びつくことがわかってきました。

血糖値なんて糖尿病の人のもの、というイメージが大きいかもしれませんが、実はダイエットを心がけるすべての人に、血糖値の意識は必要なのです。

シンプルに説明をすると、血糖値上昇とともに、体脂肪の合成されるホルモンが流れ始めます。したがって、急な血糖値上昇や、頻繁な血糖値上昇は、体脂肪増加につながってしまうのです。



空腹から消化の良い炭水化物や糖分などを大量にとるような食事はご法度です。

このように、従来はダイエットといえばカロリー計算をして食べる全体量のコントロールが主流でしたが、数々の研究の結果、食べる量はもちろん大切ですが、食事の際に血糖値をコントロールすることが非常に大切であるということがわかってきました。

■最新のダイエット研究でわかっていること

昨年に、「世界一受けたい授業」(日本テレビ系列)という番組で紹介された、女子栄養大学副学長で、肥満や食事時間の関連に詳しい香川靖雄先生のダイエットのコツをご紹介します。

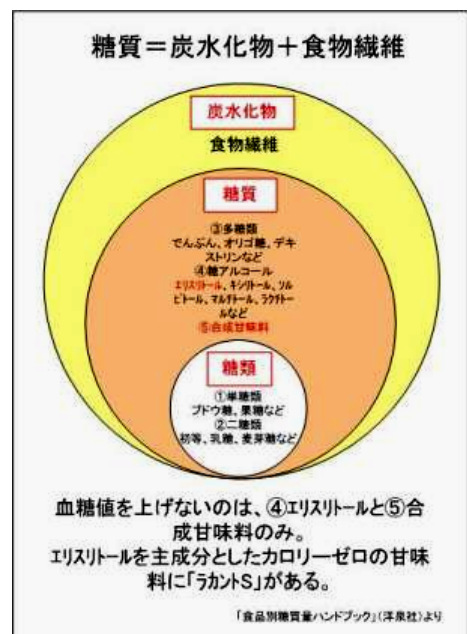
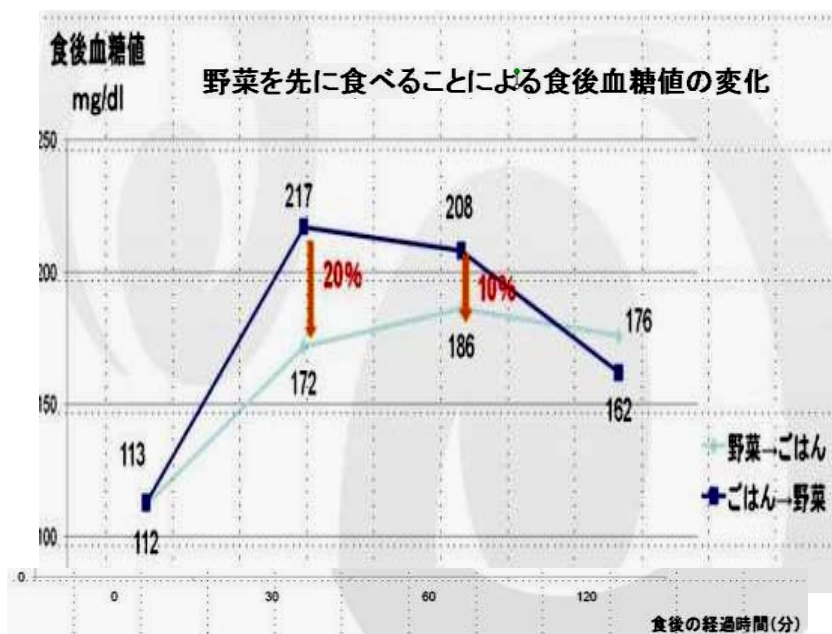


- ・食べたいものを食べられないストレスは結果的にダイエットの最大の敵だということが解ってきた
(脳の飢餓感が筋肉や骨などの体組織を減らし、代謝が低下し太りやすくなる)
- ・負担のかかるダイエットは寿命を短くすることが解ってきた
- ・揚げ物などのカロリーの高いものは、日中に食べるほうが太りにくい
- ・体内時計の正常化につながり脂肪が燃えやすくなることで結局は朝食をとると痩せ体質になれる
- ・食事は野菜から食べ始めると体脂肪合成が緩やかになる
- ・よく噛んで食べると内臓脂肪が燃えやすくなることが解っている

この中でも、食べる順番ダイエットの「野菜から先に」が推奨されているように、野菜を先に食べるだけでも血糖値の上昇は大きく違うということに近頃は注目されています。

■食べる順番によって血糖値はこれだけ違う

まず野菜から食べることで、これだけ血糖値上昇の違いがあります(女子栄養大学浅尾ゼミ作成)。



野菜を先に食べることで血糖値の変化がどのくらいあるのかというと、上のグラフのとおり20%ほどの違いがあるという実験結果があります(数値は女子栄養大学出版部栄養と料理より)。

食事は1日3回行うものですから、毎回最初に野菜料理から食べ始める習慣をはじめると、成果は現れると考えられます。

■食べる順番ダイエットの方法

食べる順番ダイエットには、まず主食・主菜・副菜の3種類の料理が必要です。

主食というのは、ごはんやパンや麺。ちなみに、これらを抜く「炭水化物ダイエット」というものもありますが、炭水化物そのものが肥満にどれだけ影響があるのかは現在のところはっきりとはわかっていません。

主菜というのは肉や魚を使ったおかずになる料理で、豆類などのたんぱく質も含まれます。

副菜というのは野菜や芋類、海藻類を使った料理のことです。

これらを3種類そろえるのが理想ですが、難しい場合はとにかく「毎食何かしら野菜」を準備してください。



1STEP～野菜のおかず

サラダやおひたし、煮物などの野菜のおかずを、まずは最初にたっぷり食べる。ここでは食物繊維をとることがポイントになるので、海藻、きのこなどもこのジャンルに入る。

2STEP～お肉や魚

次に、肉や魚、卵など、たんぱく質源となるおかずを食べる。豆腐などの大豆製品もこのジャンルに入る。一般的なダイエットでは減らしがちな肉類だが、いつも通りに食べてOK。



3STEP～ご飯

最後に、ご飯、パン、麺などを食べる。普段の量を食べてもよいが、「野菜」「肉や魚」と食べた後だし、おかずがないのでそんなにガッツリは食べられない。満腹になったら無理せず終了。

食事の前半にまず3口以上の野菜料理を食べましょう。一口ずつに良く噛むことも大切です。食事の時間は20分はほしいところ。

早食いがクセになっている方は、これを機会になおせるように工夫してみましょう。

確実なダイエットというのは、1週間で5kg減量、などといった急激な成果が顕れることは考えられません。一ヶ月あたり1～2kgの減量を目標に、無理なく取り組めることもこの方法のメリット。いつもの食事に少し工夫をするだけで半年で6kg減量できたら、嬉しいですね。





忙しいミセスのためのカンタンIHレシピ

夏本番!南国風スパイシー焼めし



エネルギー 488.0kcal
たんぱく質 22.3g
脂肪 10.9g

(エネルギー、たんぱく質、脂肪は一人前当たりの値となります。)

材料(4人分)

タイ米	2カップ	トマト	2個
卵	4個	レモン	1個
サラダ油	大さじ5	A	
ピーマン	2個	豆板醤	適宜
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	適宜
えび	100g	にんにく	適宜
鶏肉	100g	生姜	適宜
きゅうり	2本	塩・こしょう	適宜

手順

- 1 タイ米は1時間ほど前に洗っておき、普通に炊きあげる。(無洗米でもよい)
- 2 鍋にたっぷりのサラダ油を熱し、卵を油の中で泳がせるように火を通す。
- 3 ピーマン、玉ねぎはざっと炒め、えびと鶏肉を加える。
- 4 タイ米も加え、塩、こしょうで味を調える。
- 5 Aの材料を混ぜあわせてペースト状に練り、**4**に加え、強火でよくからめて仕上げる。
- 6 器に**5**を盛りつけ、先の卵を上のにせ、トマト、きゅうりを飾り、レモンのくし切りを添える。

レシピ監修のご紹介

内山恭子先生(料理研究家)

フランスをはじめスイス・イタリアで修業した本場仕込みの技術を活かし、和歌山の「クッキングスタジオうちやま」でお料理教室を開催中。



健康のために、ちょっといいこと

冷えは万病のもと!冷房病を防ごう

暑い夏、クーラーの効いた部屋は気持ちが良いもの。でも、過ごし方によっては「冷房病(クーラー病)」を引き起こしてしまう場合もあるので、注意が必要です。

冷房病ってなんだろう

暑い屋外と涼しい室内を行き来していると、体温を調節する自律神経が気温の変化に対応しきれなくなり、肩コリや頭痛、身体のだるさを引き起こします。

冷房病を防ぐには

空調は、外気温との差が5℃以内になるよう設定しましょう。省エネの点からも、冷房は28℃がおすすめ。冷房の風が直接当たる場所に長時間いるのも避けましょう。電車など公共の場所では、温度を自分で管理することが難しいので、ひざ掛けやカーディガンを持ち歩き、冷え過ぎを防ぎましょう。また、冷えた体は温めることが大切。冷たい飲み物を飲みすぎず、身体を動かすことを心がけましょう。一日の最後には湯船にしっかりつかり、冷房病に負けず、楽しい夏を過ごしましょう。

