

知って得する 楽々ダイエット vol.2

1
シリーズ特集

最近太ってきたな…、痩せにくくなってきたな…。そんなこと思ったりされませんか？
毎日の地道な努力こそが、やせるための近道です！今回の「知って得する 楽々ダイエット」は「太りにくい食べ方」です。実践してみてくださいね♪

【太りにくい食べ方のススメ】

1 温かいものと一緒に

ごはんを食べる際は、味噌汁やスープ、お茶などの温かい物をまず1、2口ほど飲んでから。

温かいものを口に入れると、体温が上がって新陳代謝も活発になり、食事の時の早食いも抑えられます。温かい汁物や鍋などは、体を温めながら野菜もたっぷりとれるのでオススメです。これからどんどん暑くなっていきますが、夏場の飲み物や食べ物も、冷たいジュースやアイスクリーム…ばかりでなく、温かい物も心がけてください。



2 食べる順番を工夫する

お腹がすいていると、つい、味の濃い好きなものから食べがち。でも、食べる順番を見直すことで、太りにくい食べ方になるのです。野菜から食物繊維を多くとることで、その後に食べるものが少しでも体脂肪になるのを防ぐことが期待でき、温かいスープは程よい満足感を得られます。基本的に満腹感を感じるのは食べ始めてから20分後なので、気をつけましょう！



①始めはスープやみそ汁から飲みます。
②次にサラダがあれば野菜を食べます。
③そして、おかずにごはん。

3 朝ごはんもきっちり食べ、食事と生活のリズムを整える

食事時間や睡眠時間をできるだけ整えることで、正常にエネルギーを燃やすサイクルを維持することができます。ヤセ体質をつくるためには、3食に分けて食事をとり、睡眠時間をできるだけ一定にするよう心がけましょう。

つつい抜きがちな朝ごはんも、きちんと食べましょう。朝ごはんを食べると、おやつや昼・夜の食べ過ぎがなく、全体のカロリー摂取量が少なくすむ場合も多いのです。



4 主食(炭水化物)やたんぱく質もしっかり

ご飯やパン、お肉は太ると思いついで、一切食べないという人も見受けられますが、これはよくありません。体温を上げるために、カラダを円滑に動かしてくれる炭水化物は欠かせません。食事のたびに主食を食べるようにすると代謝機能も徐々にアップします。

また、肉、魚、豆製品、たまご、乳製品といったたんぱく質が不足すると体温も上がりにくくなり、エネルギーが円滑に動かさなくなります。



5 「むくまない」こともポイント

むくみとは、本来排泄されるはずの余分な水分が、細胞の中に溜まってしまっている状態のこと。運動不足や栄養の偏り、塩分の摂りすぎやお酒の飲みすぎなどで体の機能が正常に働かなくなると代謝が低下し、太りやすい体質に傾きやすくなるとも言われています。野菜（特にほうれん草、ブロッコリー）、果物（特にアボカド、キウイ）、海藻（わかめやひじき）、イモ類（サツマイモ、里芋）、大豆製品（納豆、豆腐）にはカリウムが豊富に含まれているので、食事に取り入れることで、むくみ防止の効果がありますよ。



昨日食べ過ぎてしまった…、そんなときはコレ！

食べ過ぎてしまうことはよくあること。でもそんな時は「2日間」での調整がおすすめ。摂取された炭水化物やタンパク質については、栄養状態によって異なりますが、早い場合、1-2日のうちに脂肪酸に変換されると想定されています。2日間だけ少し食事を減らし、食べすぎを調整してみましよう。でも、断食といった無理な食事制限はくれぐれも避けてください。