

年はじめにダイエットの勘違いをチェック!



新年にあたって、皆さん新たな目標をもたれたことでしょう。今年こそ肥満を解消してスッキリしたいと思った方は、このコーナーをご活用ください。忘年会が続いてたし、正月はコタツでごろ寝、お酒におせち料理、テレビの繰り返し。新年会の予定も詰まっているなあ。仕事や家事を休んでいたから運動不足。気付けば体重が増えてウエストがきつくなったというあなた、どうしたらいい? まず、体重計にのって、現実を認識。そして以下のクイズにチャレンジしてダイエットのやり方を見直してみましょう。

ダイエットクイズ ○か×で答えましょう

- (1) 食事は減らしたくないので、運動で頑張って減量しようと思う。
- (2) ビールは太るので焼酎にした。
- (3) 昼食は軽くサンドイッチや調理パンで済ませたほうがダイエットになる。
- (4) 流行のバナナダイエットに挑戦。
- (5) お風呂上がりに水代わりの牛乳を飲む。
- (6) 1日分の野菜はジュースで摂っているから大丈夫。



〈解答・解説〉

- (1) × 運動だけの減量は、中高年の場合かなり無理があります。体は疲れるのに効果が出ず、結局挫折したり、体をいためてしまうに違いありません。高カロリーな料理や間食、お酒を毎日少しでも減らす方が確実です。もちろん、食事と適度な運動の組み合わせがベスト。
- (2) × 勝手な思い込みはすてましょう。ビールであれ焼酎であれカロリーがありますので、量によっては逆に太ってしまうことがあります。
ビール大びん1本255kcal 日本酒1合185kcal 焼酎(アルコール25%) 1合262kcal
- (3) × サンドイッチや菓子パン、調理パンは、1個250〜350kcal。2個も食べたら、和定食同等に。しかもお腹にもたれにくいので沢山食べられます。砂糖や脂質の量が多いことにも注意。
- (4) △ バナナを食べたからといってやせるはずがありません。バナナ1本80kcalですから、それより沢山食べていた人がバナナに代えればやせるはず。朝食を食べていなかった人が朝食を食べるキッカケにするなら○。
- (5) × 夜寝る前にカロリーのあるものを沢山摂るのはできるだけ控えましょう。牛乳はコップ1杯で120kcalになります。就寝前の水分摂取はよいので、水かお茶に。牛乳は朝か日中に。
- (6) × 野菜ジュースは期待するほどのビタミン、ミネラル、食物繊維が摂取できませんし、野菜や果物特有の噛み応えや満腹感を得にくく、ダイエットには不向き。

いかがでした? 勘違いがあったでしょうか。

1日に100kcal増の勘違いでも、月に500g程度の体重増加につながりますので、注意しましょう。

男性でも簡単に作れるヘルシーメニュー



簡単に栄養たっぷり、お腹にやさしい低エネルギーの料理です。夜遅く帰宅したときの栄養補給にこれ1品で十分です。雑穀や胚芽米も雑炊やお粥なら食べやすいのでチャレンジしてみましょう。

カキの雑炊 1人分 (調理時間: 10分)

(材 料)	胚芽米または雑穀米ごはんなど	100g
	カキ(生または冷凍)	3個(1/2パック)45g
	卵	1/2個
	白菜	1枚 100g
	ねぎ	5cm
	春菊	2本
	水	150ml
	顆粒コンソメ	小さじ1/3
	酒	小さじ1
	塩・七味とうがらし	少々



栄養価: エネルギー316kcal 塩分1.8g
たんぱく質14.3g 脂質6.9g 食物繊維3.0g コレステロール233mg

- (作り方) 1. カキは真水で洗い、ざるにあげて水をきる。白菜は千切り、ねぎは斜めの薄切り、春菊は4等分する。
2. なべに白菜、水、酒、コンソメを加えて煮立て、ご飯を加えて5分ほど煮、カキと春菊を加えて塩で味をととのえる。
3. とき卵、ねぎを入れてふたをし、火を止める。卵が半熟になったらできあがり。好みで七味とうがらしをかける。

※ご飯や野菜はそのときにあるもので。冷ご飯ならざるの中で水洗いしてから入れるとかたまりになりにくい。
※残った材料はすぐ冷蔵庫へ入れて、翌日使うのがダイエットのコツ。

調理のポイント

カキは火を通しすぎないこと。具材を変えれば日替わりで楽しめます。1人用土鍋で作ればそのまま食卓へ。

きほん栄養学 最近、雑穀や発芽玄米の人気が高まっています。健康によいと言われているけど、どんなふうがいいの? それぞれの栄養を比較してみました。エネルギーはほぼ同じでも精白米より雑穀米や玄米などはビタミン、ミネラル含有量が豊富。特に不足しがちな鉄、食物繊維を多く含みますから、ダイエットや生活習慣病予防にぴったり。1日3回摂るチャンスがあるので、水溶性のビタミンB1補給には特に効果的。価格や調理の手間、家族の意向も考えて、毎日の食事に取り入れましょう。

種類 0.5合(約175g)	栄養素 エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維総量	特徴
精白米ご飯	294 kcal	4.4 g	5 mg	0.2 mg	0.04 mg	0.02 mg	0.5 g	食べ慣れており、おいしく食べられる。追加コストなし。
玄米ご飯	289	4.2	12	1.1	0.28	0.04	2.5	発芽玄米なら炊飯器で炊けるのが割高。普通の玄米は圧力釜で。1/3程度を精白米に炊き込むと食べやすい。減農薬米がオススメ。
五分づき米ご飯	292	4.1	7	0.4	0.14	0.02	1.4	精白米と炊き方は同じ。玄米より食べやすく追加コストなし。銘柄を選べる。減農薬米がオススメ。
胚芽精米ご飯	292	4.1	9	0.4	0.14	0.02	1.4	精白米の味に近く食べやすい。価格は少し高め。種類が少なく銘柄が選びにくい。
十種雑穀ご飯*	292	4.3	12	0.5	0.07	0.03	0.6	入門者向きで混ぜご飯の感覚で食べられる。いろいろな種類がある。多めに雑穀を入れると栄養価アップ。

*3合の精白米に小分けの一袋30gの雑穀ミックスを混ぜて6等分した分量です。雑穀は種類によって栄養素が異なります。