

ダイエット～食べ方編～

ダイエット (diet)。日本語では「減量、痩せること」という意味でよく知られていますが、英語では「日常的な食事、食習慣、食生活」という意味があります。ただ痩せるのではなく、適度な体重や良い食事の習慣を作ることがダイエットの本当の目的ではないでしょうか。今月は良い食事の習慣を作るための「いつ」「何を」「どのように」を考えてみましょう。

① 食べるタイミング

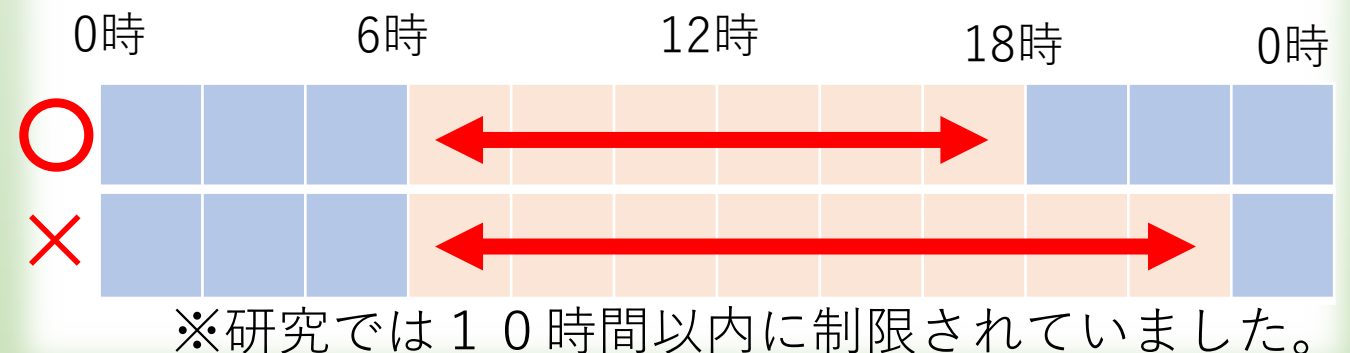
2017年にノーベル医学・生理学賞を受賞したことで注目を集めていた時間栄養学をご存じでしょうか。「同じ人が同じものを食べたとしても、1日の中で、いつ食べたかによって、太りやすかったり、痩せやすくなったり」という研究でした。また、そのほかの研究も通して次のようなことがわかってきました。

① 1日3食がおすすめ

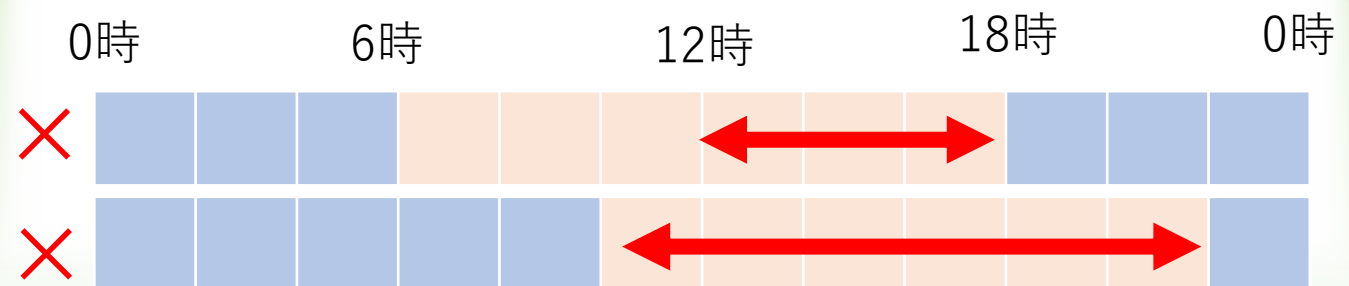
食事の回数は1日に2～3回が肥満の予防に適しています。食べる時間のことを考えると、1日3回をおすすめします。逆に、1日1回に減らしたり、分食の回数を増やすのは特別な疾患の治療以外はおすすめしません。

② 食事を食べる時間を区切る

1日の最初に何かを口にする時刻から1日の最後に何かを口にする時間を短くすることによって肥満の予防ができます。



特に大切なのは朝食です。いくら食べる時間を区切っても朝を抜いたり、食事の時間が夜遅い時間に偏っていると肥満予防にはなりません。



ダイエット～食べ方編～



何を食べよう？

食事をする時間に気を付けることが肥満予防になります。それだけでなく、食べる量（総エネルギー摂取量）や栄養のバランスも肥満予防には欠かせません。体に必要な量以上に食べてしまったり、必要な栄養素が足りないと、筋肉量が減ったり脂肪の貯蓄が増えてしまいます。

朝食

朝食には体のリズムを毎日リセットする効果があります。しっかり食べることで、思考力や運動能力を高めてくれます。体のリズムをリセットするために、タンパク質、炭水化物の両方摂取が効果的です。



間食（夕食が遅くなる場合）

仕事や部活動、家事などでどうしても夕食が遅くなることはあるものです。夜遅くに主食とおかずを食べてしまうよりも、夕方にご飯やパンを軽く食べ、夜に野菜やタンパク質、脂質の少ないおかずを食べる方が肥満予防になります。

夕食

朝食と夕食で同じものを食べた場合、夕食後の方が血糖値が上がりやすく下がりづらいことがわかっています。野菜から食べることや、炭水化物や脂質を減らすことがおすすめです。また、夕食後の間食や、カフェインを控えることもおすすめです。

まとめ

- ① 朝食は毎日しっかり食べる。
- ② 夕食はなるべく早い時間、食べすぎ注意。
- ③ 夕食以降の間食は避けましょう。
- ④ どうしても遅くなりそうなときは、低糖質・低脂質な物を選びましょう。





シーフードとエリンギの彩りチリソース

<材料：2人分>

エリンギ	1パック(100g)
ブロッコリー	100g
シーフードミックス(冷凍)	100g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
長ねぎ	10cm程度
にんにくチューブ	1cm
しょうがチューブ	1cm
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
顆粒中華だし	小さじ1/2
豆板醤	少々
水	50ml
片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
(飾り用)レタス	1枚(分量外)



作り方

- ①エリンギは1cm幅の輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。シーフードミックスは流水で解凍しキッチンペーパー等で水気を切る。
- ②長ネギはみじん切りにしておく。Aの調味料を合わせておく。
- ③①と片栗粉を清潔なポリ袋に入れ、均一になじむまで振る。
- ④サラダ油を熱したフライパンに③を入れ中火でエリンギとブロッコリーがしんなりするまで炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、長ネギ、にんにくチューブ、しょうがチューブを加え、さらにAの調味料を加える。(片栗粉の沈殿を防ぐためによくかき混ぜてから加えましょう。)
- ⑥とろみがついたら、ごま油を回しかける。レタスをひと口大にちぎった皿の上に盛り付けて出来上がり。

1人分

・エネルギー	171 Kcal
・たんぱく質	11.3 g
・脂質	4.9 g
・炭水化物	23.6 g
・食塩相当量	2.0 g

(使用する商品により栄養成分が異なる場合があります。)

今回は、エネルギーを抑えながらボリュームに満足感のあるレシピの紹介です。シーフードだけでなく、エリンギとブロッコリーを加えることで、さまざまな食感が楽しめます。きのこ類は100g当たりのエネルギー量が20~30kcal台のため、ダイエット中でも「しっかり食べたい!」という方におすすめの食材です。

このレシピは調味料だけでなくシーフードミックスにも塩分が含まれます。使用する商品の栄養成分表示よりご覧になれます。今回使用したシーフードミックスは、材料2人分100gあたり食塩相当量が0.8gでした。

はいやく栄養士