



食事は、私たちにとって毎日の楽しみです。しかし、食べたいものを食べただけ食べていると、過剰にエネルギーをとってしまい、肥満の原因になります。肥満を解消するには、どのようなものを食べればよいのでしょうか。「食べるもの」について考えてみましょう。

●太りやすい食べ物とは

太りやすい食べ物とは、「カロリーが高いもの」「一度にたくさん食べられるもの」です。人間のエネルギー源になる三大栄養素は、炭水化物（糖質）、タンパク質、脂質（油脂類）が知られています。「カロリーが高いもの」としては、油脂類があげられます。タンパク質と炭水化物は、1gあたり4kcalのエネルギーを作り出しますが、脂質は1gにつき9kcalのエネルギーを作り出すといわれています。そのため、脂質は炭水化物やタンパク質にくらべて、少量でも高カロリーになります。

「一度にたくさん食べられるもの」。これは炭水化物（糖質）があげられます。炭水化物は1gあたりのエネルギー量は低いのですが、米やパン、麺類などの主食に多く含まれているため、1食あたりに食べる量が他の食材よりも多くなります。また、おかずと一緒に、知らず知らずのうちにたくさん食べてしまいがちです。他にも、菓子類にも炭水化物は多く含まれており、甘さゆえに食べ過ぎてしまうこともあります。



●太りにくい食べ物とは

太りやすい食べ物は「カロリーが高いもの」「一度にたくさん食べられるもの」でした。これを逆にすれば、太りにくい食べ物の条件がわかります。

- ・少量でカロリーの高いもの→大量に食べてもカロリーの低いもの
- ・一度にたくさん食べられるもの→一度にたくさん食べられないもの

「一度にたくさん食べられないもの」は、特定のものは見当たりません。そこで、「大量でもカロリーの低いもの」に着目すると、野菜類、海藻類があげられます。これらは大量に食べてもカロリーは低く、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれています。献立に野菜、海藻を積極的に使ったり、空腹感が強い時には、こんにゃくゼリーや寒天ゼリーを食べるなど工夫をしてみましょう。

