

肥満

と

食事

体の細胞は毎日生まれ変わっています。古い細胞が壊れ、補充するために、新しい細胞が作られています。3カ月後には、ほとんどの細胞が生まれ変わります。

体は、水分60%、タンパク質20%、油20%でできています。骨、筋肉、内臓、皮膚、髪など、体をつくっているのは主にタンパク質です。体を維持するためには欠かせない栄養素です。タンパク質は1グラムで4キロカロリーありますが、体に入ると、体をつくるためにどんどん消費されるので、太る心配はありません。また、タンパク質は食べだめができません。毎日十分にタンパク質を取りましょう。

タンパク質をしっかり取ると、代謝が上がります。タンパク質にはビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB群は、体に蓄えた脂肪をエネルギーとして使う際に必要な栄養素です。脂肪をしっかり燃やして、エネルギーにするために、タンパク質をしっかり取って、ビタミンB群が不足しないようにすることが大切です。

適度にタンパク質を食べていれば、自然と必要な量のビタミンが取れます。特に、代謝アップに有効なビタミンB群が含まれている食品は、豚ロース、鶏胸肉、タラコ、納豆、サバ、ほたてなどです。また、タンパク質ではないですが、玄米にもビタミンBが多く含まれているのでおすすめです。

食べないダイエットでは、体に必要な栄養素が足りず、代謝が下がってしまいます。食べていないのに体重が減らない人は、タンパク質不足かもしれません。しっかりタンパク質を食べることを心がけ、ビタミンB群を補充しましょう。そうすれば、代謝が上がり、すっきりとした体を手に入れることができます。

