

肥満

と

食事

私たちが太ったり、痩せたりするメカニズムは、とてもシンプルです。食べたカロリーより、消費したカロリーが多ければ痩せ、少なければ太ります。しかし、実際にカロリーのバランスを忠実に守ったところで、痩せないという声はたくさんあります。それはなぜでしょうか。実は、太る、痩せるのメカニズムを考えると、カロリーだけでなく、微量栄養素も重要なポイントになるのです。

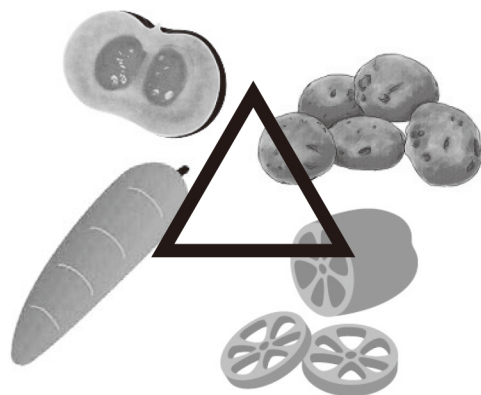
微量栄養素とは、ビタミンやミネラルといった、栄養素のことをいいます。微量栄養素に対して、糖質やタンパク質、脂質といった栄養素を、多量栄養素といいます。多量栄養素は、体を維持するうえで必要不可欠なエネルギー源ですが、この多量栄養素である糖質や脂質をエネルギーに変えるのが、微量栄養素です。微量栄養素がなければ、エネルギーがつかられず、余った糖質や脂質が消費されずに蓄積されて、太ってしまうというわけです。

この微量栄養素はほとんど体の中で作り出すことができないものなので、食べ物から摂取する必要があります。しかし、コンビニやファストフードなど、お手軽な食事を続けていると、十分な量の微量栄養素の摂取は難しくなってきます。

ビタミンやミネラルなどを多く含む代表的な食べ物の例としては、野菜、海藻、全粒の穀物ですが、これらは意識していないと、外では食べる機会が少ない食材です。一番の方法は、できるだけおうちで食事を取り、献立も野菜、海藻をたくさん使った料理にすることが大切です。糖質の多い、カボチャ、レンコン、ニンジン、ジャガイモなどは制限する必要がありますが、ブロッコリーやトマト、ピーマン、パプリカなどの色の濃い野菜や、キャベツ、タマネギ、ダイコン、白菜などの野菜は、たくさん食べてビタミンを体に取り入れましょう。できるならば、お米も白米ではなく、玄米や雑穀米など、精製される前のものを食べると、ビタミンやミネラルが多くとれ、食物繊維で腸もきれいになるでしょう。

外食の際には、サラダや野菜料理を積極的に頼んで、しっかりビタミンをとりましょう。最初は難しくても、意識的に選ぶようにすると、その習慣が徐々に身についてきます。

カロリーの制限はしているのに、痩せないなあとお悩んでいる方は、ぜひ参考にしてくださいね。



糖質の多い野菜には注意!