

肥満

と

食事

第8回（4月号）の記事で、カロリー制限だけでは痩せにくいことをお伝えしました。体に必要なビタミンがそろっていないと、代謝が下がり、同じカロリーの食事でも痩せにくくなります。ビタミンの中でも、特にボディーメイキングに重要なのが「ビタミンB群」です。

ビタミンB群は、たんぱく質の再合成や、疲労回復のために必要です。また、脳内ホルモンの合成にも使われます。ビタミンB群が不足すると、脳内ホルモンが十分につくられず、イライラしたり、やる気が起きなかったり、睡眠が浅くなったりと、心のバランスが崩れやすくなります。そのストレスが、過剰な食欲に変わってしまうこともあります。

ビタミンB群は糖質など、食べたものを代謝してエネルギーをつくり出す働きもしています。ビタミンB群が不足すると、食べたものを代謝できず、脂肪として体にため込んでしまい、肥満になりやすくなります。同じ食事量でも、ビタミンB群がしっかりとれている人は代謝が良くなり、痩せやすくなります。

ビタミンB群が多く含まれる主な食品には、豚肉、うなぎ、レバー、まぐろ、さんま、あさり、納豆、菜の花、枝豆などがあります。毎日の食事で積極的にとり入れてください。

ビタミンB群は、糖質やアルコールの代謝にも使われるため、日常的に甘いお菓子を食べたり、お酒をよく飲む人は不足しがちになります。ビタミンB群を必要な代謝に使えるように、お菓子やお酒はなるべく控えることも大切です。

栄養を変えると、体や心が変わります。行動も変わり、人格も変わります。人生を変えることができます。毎日「食事」を考えることは、自分の人生を考えることにもなるでしょう。



ビタミンB群をとろう!