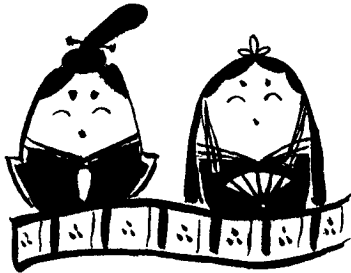


おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年3月号 (No.147)



今回の特集は「ダイエット」です。
冬の間はエネルギーをためこみがちなので、どうしても少し太りぎみになります。無理のないダイエットで春先は少しシェイプアップして、健康的な生活をしたいものです。

私のダイエット方法

編集部からのお役立ちメッセージ

★油を減らす

炭水化物、たんぱく質は、1グラムで4キロカロリー。しかし、油は1グラムで9キロカロリーです。しかも、油は液体のものが多く、無意識に摂ることが多いでしょう。たとえば、揚げ物の衣は、たくさんの油を吸収しています。

★腸を活性化

ヌルヌル食品、ネバネバ食品を食べましょう。オクラ、モズク、メカブ、納豆などです。それから、乳酸菌のもの、ヨーグルト、ぬか漬けなどもいいです。これらのものは腸を活性化します。ダイエット効果があります。

★食事日記をつけよう

もちろん、細かいにこしたことはありません。しかし、大ざっぱでも、どこで何を食べたかを手帳などに書いておくと、栄養の片寄りや、食べ過ぎなどをチェックできます。栄養士に相談するのもお勧めです。

★食べ方の工夫

中華丼とウマニ定食、マーボー丼とマーボー定食、同じように見えて、実は丼の方が高カロリー。油をご飯が吸ってしまうんです。ラーメンなど麺類は、汁を飲まないだけでも違います。天ぷらなどの揚げ物はある程度、衣を取ると、これも違ってきます。

ではみなさんのご意見を紹介しましょう

いろいろな物を少しずつ

いろいろな物を少しずつ食べることは、満腹感が得られるだけでなく、栄養バランスもいいです。とくに野菜を中心にして、全体の量を少し控えめにします。（千葉県・M）

