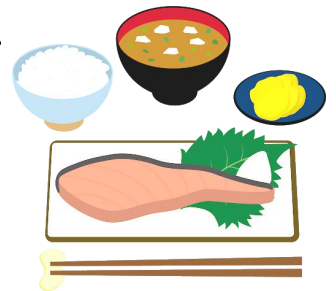


家にいる時間が長いと、ついお菓子などをつまんでしまって、体重がヤバイなんてことはありませんか？ 私もそのヤバイひとりですが（汗）。この体重、どうしましょう… ということで、ドイツのリューベック大学の研究報告をもとに、正しいダイエットについて考えてみましょう。

しっかり食べる朝食は、2倍お得です♪

「痩せたいから、朝食は食べない！」なんて方は、いませんか？

私たちは、食事をするとその食べ物を消化吸収するために、エネルギーを使います。食べながら、カロリーを消費している訳です。その消費量は、実は食事時間によって変わってきます。朝食に食べた食事は、同じものを夕食に食べた2倍のエネルギーを消化・吸収に消費します。



つまり、朝に食べる方が、2倍のカロリーを消費することですね。

また、低カロリーの朝食は食欲を、特に甘味に対して増大させることも明らかになっています。ついつい、お菓子を食べてしまう原因にもなりますね。

夕食を多く食べると、太るというイメージはありますが、それは単に活動しない夜だから、という理由だけでなく、そもそも消化に使われるエネルギーも少ない（朝食の半分程度）のですから、そら、太りますね。

夜をちょっと我慢して、食べたいものは朝に回すと2倍お得になりますよ。

ゆっくり痩せてキープする

ダイエットは、焦ってはいけません。日本肥満学会では、体重の5%を3か月で落とすぐらいが適当とされています。体重60kgの方なら、その5%の3kgを、3か月かけて落としていきます。1か月1kgの減量は、わずかすぎて、日々目には見えにくいものです。しかし、毎日同じタイミングで体重計に乗って、増えていないことを常に確認し、辛抱強く見守ることが大切です。

肥満の方は、体重を5%落とすことで、血圧や血糖値は、必ず良い方向に向かいます。また、ゆっくり痩せることで、リバウンドしにくくなりますよ。

詳しくは、店頭でご相談ください。

【管理栄養士 坂東武子】