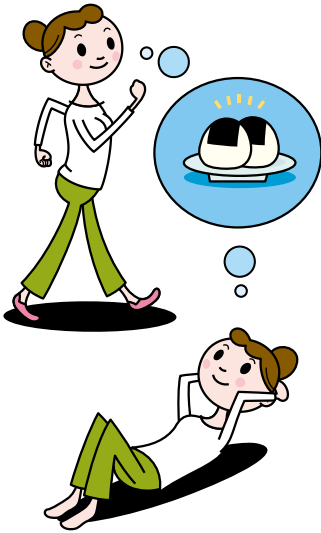


特集

ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

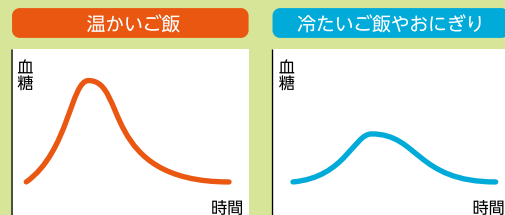
お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか? 冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g