

南優子式ダイエット

Q&A音声書き起こし (食事編)

こんにちは、南です。

この音声レポートでは南式実践者さんからのご質問にお答えしていきます。全てのご質問にお答えしていくとかなり長くなると思いますので、「食事編」と「実践、生活編」と「その他」という3つに分けて、さらに区切ってお話していきますね。あと、ご質問の量が多いので、私も同じようなこととお話することがあるかもしれませんが、ぜひ少しでもお役に立てていただければと思います。

それでは、ご質問からです。

1. お菓子や加工食品には添加物が入っていますがどうしても気になってしまいます。南さんはどのように思われますか？

添加物は「口にするほどに健康になる」というものではないので（笑）、控えようという意識を持ったり実際に控えていけるのはとても良いことではないかな、と思います。私もできる限り少ないものを選ぶようにしています。加工食品とはお米やパン、砂糖や醤油、味噌などの調味料やバター、缶詰、お漬物、練り製品、乳製品、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品、スナック菓子やお煎餅、シュークリーム、ゼリー、アイスクリームなど、「原料を加工して作られた食品」が加工食品です。このような加工食品の中でお米や砂糖、塩など、主に調味料ですね、こういう調味料以外の食品のほとんどのものに添加物が使われていることが多くあります。中には調味料の中でも使われていることもあります。で、添加物をどのような目的で使うのかということと食品の形を整えたり変えたり、食感を保ったり、色や風味、香りを出すために使っていたり品質を保つためだったり、原材料や使われている食品自体にある細菌や微生物やカビを防いだり除去するためなんですね。例えば・ヨーグルトやゼリーやプリンにはゲル化剤とか安定剤が使われていたり、ポテトチップス、おせんべいなどのお菓子類に使われているアミノ酸、シュークリームやプリンなどの洋菓子や清涼飲料水などに使われているリン酸塩（結着剤）などですが、見たり聞いたりしたことがあるかと思います。他にも合成保存料、着色料、香料など、ものすごい数の添加物があります。こういうものを摂り過ぎると過敏性や高血圧の原因になるとか肝臓障害、カルシウム不足などを起こすとか発ガン性の危険があるなど言われているわけですが、甘いジュースなどの清涼飲料水は飲まないにしても、ヨーグルトなんかは普段から食べている方や間食としてゼリーやプリンを食べるなんて方は多いと思いますし、絶対に口にしないというのは

難しいですよ。私も低脂肪の無糖ヨーグルトを朝食時や間食として食べたり、塩気が少ないお煎餅をたまに食べていますが、徹底して食べないなんてことはしていません。もちろん添加物というのは、合成的に品質を維持したり細菌などを殺菌したりカビを防ぐ力を持っているものなので、私たちの体の中に入っても「健康になる」ということはまずありませんし、何も考えないで添加物や着色料や香料がたっぷりと使われているものばかりを食べていてはやはり良いとは思いませんが、これら添加物だけが原因で癌になったり肝臓や血圧に影響が出るのかというと、そうも言い切れないのが現代の食生活と生活習慣ですよ。食品添加物以外にも農薬や環境汚染、日々のストレスが明らかに増えたと言われるこの20～30年に色々な病気にかかる人が増えているのではないかと思います。ということで、添加物を一切口にしない、ということはどうしても難しいと思いますので、基本的には自分で作って余分なものを摂らないようにして、加工食品はどうしても疲れているときだけにするとか、同じ食品を選ぶのなら少しでも添加物の数が少ないものにするとか、あまりにも合成的なお菓子類は食べないようにする程度がいいのではないかな、と私は思います。ダイエットも健康も無理なくストレスなく続けていける範囲内で気をつけていくのが一番です^^

2. 一人暮らしで仕事をしているので、野菜は切って売っているものが手軽だし使いきれるので、こういうものを選んでいきます。でも、栄養が少なくなっているような気がしています。実際にはどうなのかお分かりでしたら教えてください。

栄養については収穫した日から経過した日数やカットした後に洗浄するときの水の温度や配送時の衝撃によって差があるとは思いますが、やはり切り口からや洗浄によるビタミンCの減少はあると思います。実際に同じ野菜で実験された結果では、切った野菜の方がビタミンCが3割前後少なかったり、カリウムも減っているということもあるようです。あと、カット野菜は見た目をきれいなまま保つために溶液、つまり、殺菌剤ですね。これに漬けてから水洗いをし売られていることが多いそうです。この殺菌剤はしっかりと水洗いをするとほとんど残らないようなので、健康面での心配はないのですが、殺菌剤に付け込んだり洗浄することでビタミンやミネラルは流れ出てしまうということです。ですので、可能であればカットしていない野菜を購入して、少しでも早く使い切ることが理想的だと思いますが、スーパーやコンビニのお惣菜やお弁当や外食ばかりになることを思えば、こういうカット野菜とカットしていない野菜を

上手く組み合わせている方がよっぽど安心して食べられるのではないかと思います ^^

3. 3年間朝と夜の2回を置き換えダイエットのドリンクのみという食事だったのでどうしても食べたら太るという気持ちが出てきてしまい3食を普通に食べられません。特に主食を食べるのが怖いです。夜だけでも置き換えダイエットを続けてもいいですか？変な質問ですみません。

4. マニュアルを読み、主食を抜くと駄目だと分かりましたが、どうしても主食を食べることが怖いです。言葉で食べても良いと言って欲しいです・・・。

「ごはんなどの炭水化物は太る」と思ってしまうのはお二人だけではなく、多くの方が思っています。私も一時期は「食べたら太る」と思っていてほとんど炭水化物を食べないという毎日でした。「主食を抜けば簡単に摂取カロリーが減るからやせる」などと普通に簡単に言われていますよね。単純に「おかしは食べられるから我慢できそうだ」と手軽にはじめてしまうものですが、マニュアルでも書いているように炭水化物の主な栄養である糖質が不足すると体自体や脳がしっかりと働けなくなって、だるさや疲労感を感じやすくなったり考えるべきことに集中できなったり、動くことも嫌になってきてふらふらになってきたりします。それに、内臓が動くのも血液が体中に送られて流れるのも脳がきちんと働いているからこそなので、糖質不足はいいことなんて何もありません。脳が糖質が欲しいからとにかく何かを食べるように指令を出すのに入ってこないとなると、内臓や筋肉にある栄養をブドウ糖に変換させて脳に送り込めと応急で対処しているのにまだ入ってこない。となると、体内の栄養だけでは間に合わなくなってきて次第に食欲が麻痺して食べたい気持ちが薄れてきて食べなくても平気になることが多いのですが、繰り返すうちに食欲が出続けて食べることしか考えられなくなる危険があります。とにかく絶対に炭水化物を無理に抜いたり極端に減らすなんてしないでください。どうしても食べることが怖いのであればまずはマニュアルに書いている量の半分でも1/3でも1口でも2口でも構いませんし、はじめは夜は食べないでもいいので、安心して食べてください。あと、置き換えドリンクを夜だけでも飲んでいいのかということについてですが、ほかのダイエットをするのは絶対に駄目だとかまったく効果がないなどは思っていないし、私から止めることはしませんが、置き換えや細かいカロリー計算によって毎日の楽しいはずの食事が機械的になったり、普通に食べることが怖くなるような使い方はお勧めしたくないです。私も置き換えは嫌というほど使ってきましたが、栄養バランスがいいからリバ

ウンドが起きない、と言っているのに、置き換えをやめたらリバウンドをするわけですね。それに毎日続けることでフラフラしてきたりすぐにお腹が空いてくるのはやはり体や脳にきちんと栄養が行き渡っていない証拠ではないかな、と思います。それに、置き換えにしてあまりカロリーを取っていないと思うと無性にお菓子やパンなどを食べなくなったり、「少しくらい食べても大丈夫」という安心感から食べてしまって、一口のつもりが止まらなくなってしまうこともよくあることなので、継続できない使い方や、自分自身で体や精神的におかしい状態になってしまうように感じるのであればそれはやめた方が良いのではないかと思います。でももしも時間がないとかどうしても食欲が出ないとか夜は置き換えにしないと眠れないとか味が好きで間食にしたいという場合は無理にやめる必要はありませんし、こういうものを上手く利用するのも悪くはないと思います。まあ、置き換えを好んで口にしたいとは聞いたことはありませんが（笑）。いずれにしても、普通に3食を食べられる時代に食べたい気持ちを押しさえ込んで置き換えドリンクを飲んで空腹を感じながら夜を過ごしたり、食べたいごはんを我慢するなんてつらいですね。自分自身を失ってしまうような無茶なことだけはしないでずっとずっと先の自分の体と心のことも考えて無理のない続けられるダイエットに取り組んでください。ということで、置き換えは利用しても構いませんが、朝や昼は主食を抜かずに食べるようにしてみたり、量は食べられるだけ食べてみてください。炭水化物はダイエットの味方ですよ^^

5. 3年くらい前から、油分も炭水化物もほとんど口にしないでできましたが、今は炭水化物は3食とも半分くらい食べられるようになりました。でもどうしても油分が怖くて避けてしまいます。口にしても良いということをやび音声でお聞きしたいです。宜しくお願いします。

毎食炭水化物を半分食べられるようになったとはすごいじゃないですか～！それに次は脂質も避けないようにしていこうという姿勢は素晴らしいと思います。少しずつ進んでくださいね。脂質は主に体を動かすためのエネルギーのもとなるので不足し続けると力がなくなったりフラフラしてくるという症状が出てきます。他にも細胞膜やホルモンの構成や血液や髪の毛、皮膚、爪にも必要な栄養なので、極端に不足すると血管がカチカチに硬くなって切れやすくなったり、精神的に不安定になったり、強い疲労感を感じたり、頭痛が起きたり、腎臓の機能が低下したりと体の中で大変なことになってきますし、外見的にも髪の毛やお肌や爪がカサカサになったりぼろぼろになってきます。極端に魚の脂まで避けたり、赤身の肉さえも食べないとか、常に調理の油を使わないな

んてことは絶対にしないでください。まずは「摂らない」という強い意識を「控える」という少し和らげた意識に変えて、新たな食生活を習慣にしていけると良いですね。あと、脂質が多い外食や料理を口にすることがあったとしても、毎日毎食にならない限りすぐに2kgや3kg太ることはないので「油物を食べてしまった」と落ち込んだり、焦ったりしないで、同時に糖質を摂り過ぎないように気をつけるとか、その日の他の食事では脂質と糖質を控えるとか、翌日に控えるなどでバランスを考えてください。脂質は健康にもダイエットにも適度に摂ることは大切なので、体の中も外も気持ちもカサカサになるような食生活はしないでくださいね^^

6. 「体に脂肪がつきにくい油」というような油を使えばダイエットに効果的ですか？

名前の通り、「つきにくい」のであって「つかない」のではないと思います。こういう健康志向のような油は色々あるので、以前にある会社のHPに書いていたことをもとにお話していきますね。一般的に売られている食用油の主成分である脂肪酸の中から1種類の脂肪酸を抜いたものをこういう健康油の主成分にしているとか太りにくいとか脂肪になりにくいとかコレステロールが下がるなどになっているそうです。少し分かりにくいですよ。一般的な食用油の場合は、消化されると中性脂肪として再合成されるのですが、このような健康油の場合は中性脂肪として再合成がされにくく、食後の血中中性脂肪が上昇しにくくて、脂肪を燃やしやすくする特性を持っているらしいです。肥満気味の場合は効果が期待できるけど標準以下の場合は期待できないと表示されているものもありますし、実際にこれによって痩せたという話は私は聞いたことがありませんし、こういう商品は厚生労働省から特定保健用食品として認められているとなっていますが、実際には科学的根拠や安全性があれば認められるようなものなので、100人中100人の効果を約束しているものではないので、これさえ使っていれば、と期待できるものではないと思います。あと、どこの会社のものだとは言いませんが、主成分が発がん性の疑いがあるとして国立がんセンター研究所で調べられたりしてきていますが、こういうことを言い出すと、脂肪たっぷりの肉を食べ続けているとがんになりやすいとか、卵を食べ過ぎるとコレステロールが上がるとか言われていることも問題になってくるので、どこまで気にしてどのように取り入れるのかはご自身の考え方が一番大切です。もしもこだわりとかどうしてもこういう油を使わないといけない理由がないのであれば、あえて使う必要はないと思いますし、あくまでも「絶対に脂肪にな

らない」とか「痩せる油」ではなくて「脂肪になりにくい」ということを頭に入れて、どうせ使うのなら太りにくいという安心感がある方が良いという場合は使っても構わないと思います。私個人としてはこれまで調べたり聞いたりしてきた中ではオリーブ油がオススメですが、いずれにしても油は油ですし、カロリーに大差があるわけではないので、基本的には使う量に気をつけることが一番ではないかと思います^^

7. ガルシニアが成分の糖質をカットするというようなサプリメントを飲んで
います。南さんのダイエットをはじめてからも残ってた分を捨てるに捨てられ
ず、飲み続けています。こういうものは効果がないとは分かっているけどどうし
ても期待をしてしまいます。サプリメントについて、南さんのお考えを教えて
ください。

飲むだけで痩せるサプリメントとか置き換えダイエットなどの広告を見ると引き込まれて買いたくなりますよね。私もダイエット目的のサプリメントはすごくたくさん試してきましたが、全て痩せるどころか「お？」とを感じるような変化も起きませんでした。私の場合は、飲む前には「本当に飲むだけで3kgとか痩せてきてお腹も脚も細くなったら・・・」とか「自分もそうなれるかも」とか、何となく疑いながらも期待して飲み始めて、1ヶ月近く経って残りが少なくなってきて「やっぱりあかんのかな・・・」と思いはじめながらも「もう少し飲み続ければ効果が出てくるかも」とか少し強引にいい方向に考えて、また1万円近く払って続けて続けてまた残りが少なくなってきて、そこでやめればいいのにまた新しいサプリに目が行って、また同じような感じで購入して、とかなりの数のサプリを試してきました。一時は脂肪燃焼系と、糖質カット系とあらゆるカロリーをカットする系の3種類を毎日飲むとか、それぞれのサプリの規定量の倍を飲むとか、すごいわくわくなこともしてきました。何事もなかったから良かったんですが、今考えると、本当に怖いことしてたな～と思います。あ、私自身は何事もなかったのですが、先輩があるドリンクを飲んでたんですね。脂肪を燃やすだったか、カロリーをカットするだったか忘れましたが、ピスタチオみたいなプチプチしたものが入っていて、とにかく甘すぎるくらい甘いもので、飲んでいたという方ももしかするとおられるかもしれませんよね。私もその商品の広告を見たんですが、誰もが知っているようなある女優さんの写真つきコメントが載ってたんです。「私もマネージャーもこれを飲んだだけでこんなに痩せました！味も美味しくてオススメします！」みたいな感じで、1ヶ月間飲めば、とかいう期間があったのかどうかは忘れましたが、効果がなければ返金します、という感じにも書いていました。で、その先輩は信じ

切って張り切って飲んでたらしいんですが、飲みながらも飲んだ後も吐き気がするほど気分が悪くなってぐったりと寝転んでいないとられないみたいに苦しかったそうです。でも「広告では体験者は美味しいと言いまくっているから自分はたまたま合わないだけ」とか「とにかく飲まないと痩せられないから我慢しよう」とか思って無理やり飲んでたんですって。でも続けるうちにあまりにも気分が悪いから、お問い合わせ先のフリーダイヤルの電話番号にかけたら、「この電話番号は現在使われておりません」みたいなアナウンスが流れて「番号が変わったのかな」と疑うことなくフリーダイヤルとは別の会社の電話番号にかけたらこれも同じようなアナウンスがかかったらしいです。で、「やられた!」と思って飲むのをやめた当日か翌日だったかな、確かではありませんが、とにかくその日から何日も経ってない日のニュースでこの会社と商品のことが取り上げられてたそうです。「取り上げられていたそうです」というか、このニュースは私も見たんですが、この商品によって吐き気や嘔吐、頭痛などの症状で苦しむ人が続出して、明記されている電話番号に問い合わせても連絡が取れないとか取り上げられていたんです。で、実際にアナウンサーが購入者のところに行って、試しに一口飲んだら、「おえ。。」という感じで「とても飲めるものじゃない」とか言っていました。他にもこういうドリンクとかサプリで、ものすごい副作用や後遺症で苦しんでいる方が多く存在するので、単に痩せるからと軽はずみに購入するのはやめた方が良くと思います。もちろんほとんどの商品がしっかりと何度も精密な実験や検査を重ねて販売されていると思いますし、規定量をきちんと守って使用法に間違いがなければ大丈夫だとは思いますが、個人的にはやはり食べ物を基本として、同じサプリを飲むのであれば「飲むだけで脂肪になるのを防ぐ」とか「飲めばカロリーを消費する」というようなものではなく普段不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養を補うようなタイプの方が安心ではないかな、と思います。それにダイエット目的のサプリとか置き換えって、「こういうものを飲んでから少しくらい食べ過ぎても良いか」と思うとつい食べすぎてしまうんですね。結局は太って逆効果になることも多いですし、これまで色々なダイエットの体験とか効果についてをお聞きしてきたり調べたりしてきましたが、便秘が解消したというような変化はあるにしてもこれを飲んで何kg痩せたとか、確実なダイエットの効果が上がったということは商品の広告で出ている人のコメント以外では聞いたり読んだりした記憶がないので「こんなに色々な種類のサプリが販売されていて購入する人がいるというのになぜでしょうかね」という感じです（笑）。と、また長々と話してしまいましたが、ガルシニアですよ。ガルシニアは自然の植物で、糖分を脂肪にしにくくなるとかエネルギーとして使われるように作用するなどと言われてますよね。まず、余分に摂った糖質、つまり炭水化

物や甘いものなどが大量に体内に入るとインスリンというホルモンが動き出して、シトリックリアーゼという酵素に「今入ってきた糖質の量が多いから体はこんなにも必要ないよ、だから脂肪として処分しておいてくれ」みたいな感じでお願いをするわけです。すると酵素が働きだして化学反応を起こして体中に脂肪として蓄えさせるわけですが、ここでガルシニアを摂取すると脂肪になる段階に作られるアセチルコエンザイムAという脂肪の原因となる物質が作られにくくなるそうで、余分に糖質を摂っても太らないということらしいです。あと、もう1つはマニュアルでも説明しているように、糖質は必要量ならグリコーゲンという形に変えて筋肉や肝臓に溜め込むことができ、それ以上になると脂肪になりますよね。ガルシニアを摂取すると余分になった糖質までも筋肉や肝臓に送り込む働きや動きが起きるらしく、余分に太ることがなくなるらしいです。体にとっては必要のない糖質を合成的に消滅させたり、筋肉や肝臓に送り込むのは何かちょっと怖いですよ。サプリだけに頼るのではなく、炭水化物や間食の甘いものは普通に必要量を摂って、自然な形で代謝を上げて、脂肪を燃やしていく方が今後のリバウンド防止にも体型維持にも効果的ではないかな、と思います。もちろん絶対に100%効果がなくて確実に危険だというものではありませんので、まだ残っている分を飲むのか飲まないのかは今日お答えさせていただいたこともちょっと参考にしながら、まずはご自身の考えを第一にしてください^^

8. バターとマーガリンはどちらの方がカロリーや脂質が多いですか？

バターとマーガリンは脂質もカロリーもほとんど変わりませんがマーガリンの分類に入る「ファットスプレッド」というようなものがありますよね。パッケージに「バターの風味」とか書いているようなものなのですが、これはバターやマーガリンに比べてカロリーは大さじ1当たり15kcal少なくて脂質は大さじ1当たり1.5g程度少なめです。この程度でも少な目の方が安心だという場合は、パッケージを見比べてみてください。外食をするときにバターが使われている料理を食べる機会があったり、自分で何か作るときにバターを使うとなると「太りそう」と思ってしまいがちですが、作るときには使う量をできる限り少なくしたり、毎日使わないようにしたり、外食の時には基本的にはこういう料理は控えるけど、たまにはいいかと割り切って楽しんで食べた方がよいと思います。一時期バターは動物性油脂でマーガリンは植物性油脂だからバターの方が太るとか、いやいやマーガリンにはトランス型脂肪が含まれているから体に良くないとか言われていましたよね。このトランス型脂肪とは加熱

をしたり薬を使うなどして人工的に作られた脂肪の塊で、簡単に言うと「散々使った揚げ油に存在する脂肪と同じ、健康に害するもの」だとも言われていて、アメリカやドイツではこのトランス型脂肪の規制があったり、マーガリン自体存在しないこともあります。マーガリンは健康に良くないとか、これが体に悪影響なんだと気になるのであればバターを使えば良いと思いますし、バターの方が太りそうだと思うのであればマーガリンを使えば良いと思いますし、どちらにしても控えようという気持ちなのであればそれはそれで良いと思います。私の場合は基本的にはオリーブ油を使っていますが、たまにはバターを使うときもあります。使う量は一人前小さじ1/2以下で、使う頻度も2週間に1回あるかないかの程度ですが、バターたっぷりの料理を外でばかり食べるよりもよっぽど良いと思いますし、自分で作るときにもこれくらいの量で十分に美味しく作れるのでぜひ上手に取り入れていただければと思います。あと、よく朝に食パンを食べますが、バターを塗るとバターの味が勝ってしまうので、一切塗りません。と、話が膨らんじやいましたが、バターもマーガリンもカロリー、脂質ともにほぼ変わりませんが、使う量には気をつけてくださいね。

9. 平日は全く外食をしないのですが、週末の休日には夫婦の大好物のお寿司を食べに行っています。ごはんの量が増えるのでやめなければいけませんか？

お寿司を1週間に1回食べに行くのはやめなくても良いですよ。ぜひこれからもご夫婦での楽しみとして食べに行ってください^^ただ、おっしゃる通り、お寿司は炭水化物とたんぱく質源となる魚介類が中心で、食べているうちにどうしてもごはんを食べ過ぎてしまってダイエットに良くないんじゃないか、と気になるものですが、無駄な調理油が使われていないヘルシーな食べ物なので、普段の食事に気をつけている上で選び方や食べる量に気をつけられるのであれば、週末に食べるくらいなら問題ありません。それに毎週末に焼肉やさんに行ったら脂ギトギトのロースやカルビなんかを山ほど食べてごはんをしっかり食べて、なんてことをするよりも絶対にお勧めです。あ、焼肉やさんも食べに行ったら駄目だというわけではなく、レバーや脂身の少ないミノや赤身を選んで食べる程度にしていれば焼き野菜をたくさん食べられるので、悪くはないですよ。タンは意外とカロリーも脂質も高いので注意しましょう。と、お寿司の話に戻りますね。お寿司を食べても良いからといって20貫とか30貫とか食べてしまうようでは当然太る原因を作っていることになりすし、お寿司のシャリには塩分が含まれていて、お店によってはかなりの量だったりするんですね。で、お寿司につける醤油とかガリとか赤だしなどの塩分が重なったり、ネタによっては魚自体に塩分があったりもするので、全てを合わせると驚くよう

な塩分量になります。お寿司を食べるとすっごいのどが渴きますよね。塩分オーバーです。生魚は食べ過ぎると体を冷やしやすいため、多少の塩分と一緒に摂ったほうが体の冷え対策にはいいとは思いますが、それでも食べ過ぎは塩分だけではなく糖質もカロリーもオーバーし過ぎるのでダイエット中の目安量としては10貫前後がお勧めです。えー、カロリーのことは気にし過ぎて欲しくないのですが、目安としては脂質が多くないものなら1貫50~60kcal前後なのでダイエットを意識しないのであれば14貫くらい、ダイエット中なら10貫程度を目安としてください。これはお店やネタによって違うのであくまでも目安としてくださいね。もしもお店が回転寿司ならつい、食べ過ぎてしまいがちですが、一緒に食べる人と1皿を半分ずつにすれば色々なものを食べられるので、こういう食べ方をしてみたり、どうしても食べたくても12貫程度にして、回っているレーンから視線をはずして深呼吸してみてください。お腹が満足しているはずですから。回転寿司は目の前をどんどん回っているの、常に視界に入ってきますし、ぱくっとすぐに食べられる量なので、ついもう一皿・・・と手を出してしまいがちですが、お金を払うときやお店を出て、「あ〜、食べ過ぎてしまった、苦しい」となってしまうので、自分で終わらせる必要が強くある食べ物です（笑）。ある意味ストレスを溜めてしまうとも言える外食ですよ。なので、できる限りゆっくりと1つ1つを味わって食べて、お店の外に出たときのお腹の具合や自分の気分を考えて、手を止めてさっさと出て行きましょう（笑）。もしも回転寿司ではないお店でお寿司を食べる場合で、お寿司以外にお刺身や一品料理を食べるのであれば、お寿司は6貫程度にすると理想的です。でも。お寿司屋さんに行ってお寿司を6貫では少し寂しいかと思うので、お刺身や一品料理を控えめにし、ネタも脂質控えめのものを選んで8貫までとして、また次の食事から再スタートする気持ちで食べてください。で、ネタについてのオススメは何となくお分かりかと思いますがもしもよろしければ参考にしてみてください。まず、鯛や平目などの白身やイカ、たこ、貝類が低脂肪、低カロリーでお勧めです。コレステロールが気になる方はイカやタコ、貝類の食べすぎには気をつけてください。あと、うなぎよりもアナゴの方が脂質もカロリーも少ないですし、青魚ならハマチやブリ、イワシよりもアジが低脂肪で低カロリーです。特にハマチ、ブリ、トロ、ウニは脂質が多いので控えられるなら控えて、大好物だから食べないと満足して帰れない！という場合は一緒に食べている人と1貫ずつにするとか、どうしてもなら2貫までとできるとすごくいいと思います。我慢はしないで量に気をつけて食べましょう。あと、よく「太りそうだからお刺身をメインに食べる」とか、「回転寿司ではシャリを残して食べる」という方もおられるのですが、これは食材を無駄にしてしまっって罪悪感を感じてしまいますよね。それに「みんな食べているの

に自分は食べていない」なんてストレスを感じながら食べるなんて美味しくも楽しくもないですよ。お寿司は無駄に調理油や脂質たっぷりのソースなどが使われていないので、10貫分程度のごはんを食べても大丈夫なので、ネタだけを食べてとかお刺身だけで我慢をするなんてことはしないでください。ということで、普段の食事とお寿司の量と内容に気をつけているのであれば1週間に1食くらい、お寿司を食べても問題ありませんよ^^せっかくの楽しみをなくさないでくださいね~!

10. 1ヶ月に1回くらいですが、友達と昼食にバイキングに行ったり、昼食代わりにケーキバイキングに行くことがあるのですが、行っても良いですか？

1週間に1回ではなく1ヶ月に1回ですよ。その程度なら良いですよ~。全然問題ないです。バイキングや食べ放題ってつい、食べ過ぎてしまうので、どうしても翌日に体重が増えたりむくんだりしがちですが、お寿司と同様に選ぶ内容や量に少しでも気をつけて1ヶ月に1回、楽しんでみてください。ただし、塩分やカロリー、脂質、糖質など、あらゆるものがオーバーしがちです。ケーキバイキングとなると脂質も糖質もカロリーもものすごいオーバーしますよね。一度の食事で2kg分とか3kg分の脂肪が増えることはまずないのですが、その前後の食事や食べる内容に気をつけるようにしてください。特に後の食事に気をつけていけば問題ありません。昼に行くのであれば、朝は主食もたんぱく質源である食品も野菜や海藻、きのこなど全ての量をいつもの半分程度にしておいて、バイキングに行くまでの丁度真ん中くらいに飴を舐めるなどで糖質やエネルギーがなくなりきらないようにしておくといいですよ。または、朝食をじゃがいもと色々な野菜やきのこを使った具沢山スープとか味噌汁にしてじゃがいもは1個の半分を食べるなどもオススメです。とにかく全く何も食べないで行くと普通以上に食べ過ぎてしまったり、ガガーッとハイペースで食べ始めてしまう可能性があるため、その前の食事は抜かないで少しでも食べておいてください。で、バイキングの後の食事ですが、時間がきてもお腹が空かないのなら無理に食べる必要はありません。ここで無理に食べているとバイキングで食べた分と合わせて脂肪の原因になります。お腹が空いていないのなら食べなくてOKです。バイキングに限らず、外食後や食べ過ぎの後など、明らかにお腹が空いていない場合は食べなくても構いません。こういう時にまで栄養のバランスとか食事を抜いたら良くないとかいうことはまず考えないで良いです。それよりもさらなるカロリーを摂取しないように夕食で調整しないと太るだけです。ただ、いつもの食事時間にはお腹が空いていないとしても遅い時間にお腹が空きそうだと感じるようだったり、どうしても何かを食べたいと思

うのであれば、いつもと同じ時間か、少しだけ時間をずらして、脂質も塩分も控えめのおかずをつまむ程度にするとか、フルーツを少量食べておきましょう。おかずは、きのこや野菜をレンジで加熱して温野菜にしたり、バイキング前に食べたスープや味噌汁の具だけを食べたりでOKです。食事のバイキングに行った場合は、かなりの塩分を摂っているので、味噌汁やスープの汁は飲まないようにして、主食は抜くか半分以下にしておきましょう。もしも食事時には何も食べられなかったけど夜になってお腹が空いてきてしまった、という場合は温かい飲み物を飲んでください。夜遅くの固形物は胃腸に負担がかかったり自律神経にも影響してくるので、水分にしましょう。で、翌日からはいつもと同じように食べていくか、お腹や体が何か違うと感じるのであれば、主食や肉類を控えて様子を見ながら元に戻すと良いですよ。あと、バイキングで食べる内容についてですが、全種類を食べないといけないというルールはないので(笑)、冷静に自分が食べたいものなのか考えられると良いとは思いますが、あれもこれも食べたくなくなってしまうのがバイキングだったりするので、はじめから揚げ物とか炭水化物とか油っこいメイン料理に行かないで、まずはあっさりとした前菜系とか、野菜や海藻、きのこを使ったものや、魚介系から順番に食べましょう。サラダはマヨネーズやドレッシングですでに和えたものではなく、何もかかっていない茹でた野菜を主になれば生野菜や海藻類にして、サラダ以外の料理と交互に食べると、ドレッシングなしでも美味しく食べられます。どうしてもドレッシングをかけるのであればノンオイルを選んでごく少量かけてください。とにかく、はじめから揚げ物や油っこいものや炭水化物系を食べて後で「苦しい〜！」と後悔しないためにも、前菜やオードブル、和え物や酢の物などだけでもかなり品数があったりするので、こういうものをゆっくりと楽しんで、油っこいものや揚げ物や炭水化物は1切れずつ、1口分ずつ食べるようにしてみてください。ケーキバイキングの場合は、まずはクリームたっぷり系を食べたくなると思うのですが、はじめから続けてクリームたっぷりのものばかりを食べるのではなく、フルーツをたくさん使っているものや、スフレチーズケーキとか、シフォンケーキなんかを組み合わせるのがお勧めです。一番はムースやゼリーなどがダイエット的には良いのですが、ケーキを食べに行ったらムースやゼリーばかりを食べるなんてストレス作りのためのバイキングになってしまうので、ヘルシーなケーキ類も上手く組み合わせてみてください。いつもならクリーム系ばかりを食べて最後にあっさり系で仕上げるような食べ方をしているのなら、逆にして、最後にクリーム系を食べて締めくくるとか、クリーム系をいつもの半分にするなど、少しでも変えてみてください。ということで、1ヶ月に1回程度のバイキングはOKです。前後の食事や内容、バ

イキングで食べるものをできる限り選べば、中華やフレンチのコース料理を食べるよりもヘルシーだったりするので、楽しんでくださいね^^

11. 仕事が終わって帰ってくるのがいつも9時を過ぎるので、駅前のコンビニでお惣菜やサンドウィッチを買って簡単に済ませてしまいます。休日にはレシピを見て楽しく料理を作っているので、冷凍できそうなものをまとめて作っておいたり、下ごしらえだけして冷凍しているのですがどうしても難しい時にはコンビニを利用してもよろしいでしょうか？もし良い場合は何かお勧めのお惣菜や選び方を教えていただきたいです。

自炊ができる時にはして、余分に作って冷凍までしているという姿勢は素晴らしいですね。遅くまでお仕事をされているということですので、全く食事の用意をしていない時や、家に簡単に調理できる食材がないとか、どうしても疲れているなどで自炊ができない時にはコンビニを利用しても構いませんよ^^この音声を含めていつもお伝えしていることなのですが、人と比べたり、マニュアルどおりに完璧にできなくても当然なので、少しでも近づくように努力をしたり、自分なりにできることをがんばってみたりと、「自分なりにこれまでとは変えてみる」ようにしてくださいね。どうしても難しいことはできない中でも気をつけていればよしとってください。コンビニを利用する方法については、ごはんは1食分ずつ冷凍しておけば良いので、おかずの選び方ですよ。コンビニやスーパーのお惣菜やお弁当ってどうしても揚げ物とか脂っこいものが多いですし、時間によっては品数が少なくて選べないこともありますよね。その中でも脂質と塩分が少しでも少なくて、いかにも合成的なものにならないようにしてください。冬ならこのコンビニでもおでんがあるので、これなら一通りのものが揃っていて良いかと思います。もちろん全てのお店でだしに添加物を使っていないのかということこれは言い切れませんし「このだしを思いっきり吸ってる具はどうなの？」とか言い出したらキリがありませんが、思いっきり合成的に味を付けてて正体不明の油を使ってる唐揚げやハンバーグを選ぶよりもよっぽどいいですよ。おでんの具はたんぱく質補給に卵がありますし、練り物系は塩分と添加物が含まれているので思いっきりお勧めはできませんが、主な原料が魚なので、食べ過ぎない上でならいいでしょう。練り物は揚げたてんぷら系よりもちくわやはんぺんがお勧めです。あと、ちくわ麩は原料が魚ではなく小麦なので、主食を食べるのであればちくわ麩を控えるか、ちくわ麩を食べるのであれば主食を控えるようにしてください。あまりにも時間が遅い場合は主食代わりにちくわ麩を1つ食べる程度にするのもいいかと思います。あと、こんにやくと白滝も夜遅くの食事になる時に余分にカロリーを

取らないために他のものと合わせて取り入れるという感じでなら利用すれば良いと思いますが、こんにゃくや白滝以外何も食べない毎日続けるなんてことは絶対にしないでください。私も一時期おでんのこんにゃくと白滝を2個ずつと大根を1個を昼食にしていた頃があったのですが、食べて30分~1時間も経つと思いきりお腹が空いてきて、ちょっとくらい食べても良いか、とお菓手に手を出してしまったり、結局は食べ過ぎてしまったりとかしたので、こういうもののみを食べるとするのはやめて欲しいです。おでん以外では、サラダや冷奴がヘルシーのように感じますが、こういうものが続くようでは冷えの原因になってしまうので、野菜なら生野菜ではなく、あればほうれん草の和え物とか野菜の煮物とかひじきの煮物とか海藻の酢の物なんかがお勧めです。煮物や和え物は食べる時にお湯をかけてレンジで加熱すれば味の濃さがやわらぎますし、家にある野菜をレンジで加熱してお惣菜と混ぜて食べることでカロリーは控えめでもボリュームが出ますし、余分な塩分を摂らないで済みますよね。冷奴を買っても、そのまま食べるのではなく、きのこや野菜と一緒にレンジで加熱して即席の野菜たっぷり湯豆腐もどきを作ったりとできますし、そのまま食べるのではなくほんの少しだけ手を加えてみてはいかがでしょうか。次に避けて欲しいものは、ポテトサラダやマカロニサラダなど、炭水化物とマヨネーズが和えてあるサラダです。炭水化物の糖質とマヨネーズの脂質ばかりが摂れてしまうダイエットには大敵のお惣菜なので、どうしてもサラダが食べたい時には蒸し鶏や海藻が入っているものや、レンコンや豆系、ひじきなどが色々入ったものなどを選びましょう。あと、今のコンビニでは焼き魚などもあるのですが、干物ばかりでどうしても塩分が多くなってしまいがちなので、頻繁に続かないようにしましょう。じゃあ、たんぱく質は一切摂らないでも良いということなのかというと、そうではなくて、鶏ささみや鮭を50gくらいずつ冷凍しておいてレンジで過熱すればすぐに食べられるので、こういうものだけは冷凍しておくとか、肉や魚を朝と昼に食べるようにして、時間がない夜には納豆や豆乳など、手軽に食べられるもので植物性を補うなどしてください。もしもどうしても思うようなおかずがない、という場合にはお弁当や麺類しかないわけですが、こういう場合は揚げ物とか脂肪が多い肉類とかこてこての味付けとかソースがかかっているものは避けて、少しでも脂質と塩分が控えめで魚介や野菜を使っているものを選びましょう。お弁当のごはんの量は絶対的に多いので、夜遅くに食べるのであれば1/3以下で十分です。ごはんは食べる前に2/3を2つに分けてラップして、冷凍しておけば、チャーハンや雑炊や焼きおにぎりを作れば無駄にならないので、まずは小分けにしてから食べるようにしましょう。麺類はざるそばや冷やしうどんなどの冷たいものは、冷えが気になるのなら控えたほうが良いですし、こういう具のない麺類はカロリーは低いん

ですが、糖質ばかりが摂れて他の栄養が摂れないので、栄養が不足しての痩せ方しかできないので、できれば少しでも具が入っていて、温いものを選ぶか、何か1点でもお惣菜をプラスするなどしてください。また、パスタの場合はパスタ自体の糖質量が多い上にクリーム系や脂っこいソースとなると脂質もカロリーもオーバーしてしまうので、ソースがかかっていたりからめてあったりするものではなく、シンプルな塩こしょうベースの味付けで野菜やきのこ、魚介を使っているものを選んだり、どうしてもクリーム系のものが食べたいのであればパスタではなくドリアやグラタンにして、食べる前に半量を冷凍しておいて、レンジで蒸した野菜やきのこを加えてドリアやグラタンと混ぜながら一緒に食べると良いですよ。ちなみにパスタは可能なら夜以外に食べることをオススメします。あと、これも冬にしかないように思うのですが「中華風あんかけ麺」みたいな具がたくさん入っている焼きそば、ありますよね。これも脂質が少ないわけではないのですが、具が野菜とか魚介が比較的多く使われているので、パスタや普通の焼きそばなどよりもオススメです。お店によってはミニサイズがあったりするので、このミニサイズを選んで、レンジで加熱した青菜とかきのこを加えればボリュームも栄養もアップしますよね。サンドウィッチは基本的なことですが、カツ系やマヨネーズがたっぷりを使っているものはできる限り避けて野菜たっぷりのものや、ゆで卵をマヨネーズで和えているものではなくて、ゆで卵の形が残ったまま入っているものがありますよね。こういうものを選んで、少しでも野菜を使っているものを選びましょう。・・・生野菜は毎日大量に食べ続けていない限り冷えの心配はありませんし、酵素を摂ることができるので、サンドウィッチを食べる時くらいは野菜が少しでも多く入っているものを選びましょう。ということで、お惣菜を選ぶにしても麺類を選ぶにしても基本的には野菜、海藻、きのこ類が少しでも多く入っていて、低脂肪なたんぱく質源となる食材を補えるようにすることと、糖質オーバーにならないように気をつけることです。で、食べるときに一工夫できるのであれば家にあるものを加えて食べるようにしてみてください。特に夜遅くの余分な塩分や脂質は胃腸に負担がかかりますし水分を溜め込みやすくなって、むくみの原因にもなるので気をつけましょう。塩分やカロリーや脂質の量が気になるのであればパッケージに表示されているので、これを見比べてください。夜遅くの食事としての目安はカロリーは500kcal前後、塩分は2~3g以内が理想的です。ただ、カロリーは糖質が主な500kcal、脂質が多い500kcal、たんぱく質を多く含む500kcal、野菜が多い500kcalでは消費される内容や胃腸にかかる負担が大きく違ってくるのでとにかく糖質や脂質を控えられるように意識してください。塩分量も1日に必要な量をもとに1食分として出した数値なので、もしも少しオーバーしたとしても翌日に控える

くらいの気持ちで、ある商品の中で少しでも少ないものを選択するようにしてくださいね。

12. 肉体労働をしていて、冬でも汗をかく仕事をしているので、昼食はどうしてもうどんやそば、ラーメン、パスタなどの麺類になってしまいます。どういう麺類がおすすめとかあれば教えてください。

冬でも汗をかいて麺類を食べたくなるほどの肉体労働をされているのですか。食べるものも大切ですが、水分補給だけはまめにするようにしてくださいね。あと、たんぱく質補給もきちんとなしないと、せつかくの筋肉が落ちやすくなったり作られにくくなるので、肉を食べるのなら赤身肉を選んだり、肉ばかりに偏らないように魚介類や大豆食品も取り入れるようにしましょう。え、と、麺類の中で一番のオススメはお店によっては多少のカロリー差や栄養成分の違いはありますが、一般的に、平均的に考えるとおそばです。スープや具などを除いた麺だけなら、うどんもおそばもラーメンもカロリーは大きく変わるものではないのですが、おそばには糖質や脂質を効率よく燃やす働きを持っているビタミンB群や便秘解消に効果的な食物繊維、先ほども出たように筋肉のために必要なたんぱく質が含まれているので、一番オススメです。あと、おそばやうどんを食べる場合、カロリーのことを考えると「かけ」や「ざる」などが良さそうに思いますよね。でもこれでは糖質以外の栄養がしっかりと摂ることが難しいので、代謝を落とさずに痩せたいのであればオススメできません。たとえばかけやざるの場合は、250~300kcal程度で、わかめなら約30kcalプラスで、山菜なら約60~80kcalプラスで、卵とじや月見など、卵が1個加わると約80kcalプラスです。

炭水化物を食べて糖質を補うのはとても良いことなのですが、うどんやそばの1食分の量ではエネルギー不足ですし、筋肉や細胞、内臓はこんな量と栄養ではしっかりと働けません。たまに「美味し〜いお蕎麦屋さんでお蕎麦を堪能する!」というような時にまで炭水化物のみだからどうのこうのと考える必要はありませんが、頻繁に食べるのであれば、カロリーを下げるだけの食べ方にはならないように、少しでも何かを加えて食べた方が痩せやすい体を作れます。もしも難しいというようならたんぱく質が不足すると感じるのであれば豆乳を飲んだり、野菜が全く取れていないと感じるようなら100%の野菜ジュースを補助として飲むのも良いです。こういうものはあくまでも補助という気持ちを持って、朝食や夕食時には補えなかった野菜、海藻、きのこをきちんと食べましょう。あと、ラーメンはスープや具によっては脂質もカロリーも大幅にオー

バーしやすいので、もしもラーメンを食べるのであれば、とんこつや味噌ではなく醤油や塩がオススメです。とんこつ系になると脂質が多くなりますし、味噌は塩分がかなり多く使われていたり、意外とコクを出すために脂質が多く使われていたりする場合がありますので、醤油や塩が一番ではないかと思います。もちろんこれもお店によって違いがあるので、そのお店の味付け加減に合わせて選んでください。で、チャーシューはバラ肉などの脂身の多い肉を使っていることが多いので、赤身のチャーシューでない場合はチャーシュー麺は控えて、ねぎと半熟卵などをトッピングしたり、野菜がたくさん入っている「野菜ラーメン」みたいなものがあるのならこういうものも良いですね。ただし、「野菜ラーメン」の野菜はたっぷりの油で炒めてからラーメンに加えることが多いので、野菜をスープに浸しながら食べて口にする脂質量を少しでも抑えるようにしましょう。あと、当然のことなのですが、うどんやおそばのだしや、ラーメンのスープは塩分がかなり多いので、ぐびぐびと飲まないようにしてください。パスタについてはコンビニのお話の時にもあったように麺自体の糖質量が多いのですが、昼食ということですのでこれはいいのですが、クリームや油っこいソース系は控えて、シンプルな味付けのものを選んでください。具についてもできれば魚介や野菜、きのこを使っているものを選んでみてください。ということで、麺類が頻繁に続くようなら、うどんやそば、特にそばを選ぶようにして、たまにはラーメンやパスタ、という感じで、いずれにしても選ぶ内容に気をつけましょう。

13. もともとパンが好きで、毎食パンを食べるような毎日でしたが、今は不思議と朝だけになって昼も夜もごはんを食べるようになりました。でも朝だけはどうしてもパンを食べたいので、今は12枚切りの食パンに野菜を挟んで食べています。他に何かオススメのパンはありますか？

マニュアルには食パンとフランスパンは栄養成分の表でも出ていたと思いますが、やはり、食パンやフランスパンなど、食事パンとして食べられるようなシンプルなものが良いですね。量については食パンは5枚切りか6枚切り、・・・って5枚切りの食パンって関東の方ではないと聞いたことがあるので、6枚切りでOKです。フランスパンは60g程度を目安にしてください。多分、長いものは2~3切れで60g程度になると思いますが、手のひらサイズの小さめのものだったりするとかなり違いますので、まずはミニサイズのものなら1個何gあるのかとか、長いタイプのもはどれくらいの幅で何切れくらい切れれば良いのかを自分の目で確認してみてください。あと、たまには違う感じのパンが食べたいと思うのなら、ベーグルがお勧めです。クリームとかチーズが入ってい

るものや、チョコがたっぷりとかかっているようなものは極力避けて、プレーンとかブルーベリーとかほうれん草とか穀物入りとかシンプルなものがお勧めです。で、ベーグルも1個食べても良いのかとなると、今はかなり大きいサイズのベーグルが多いので、これも一度量ってみてください。ダイエットのことを思うとフランスパンと同じで60g程度が理想的なのですが、ベーグルってバターとか、余計に何かを塗ることなく美味しく食べられますよね。なので、1個80g以内なら食べてもOKです。もしも大きいベーグルになるのなら60gになるように加減して、残りが40gくらいなら間食時に食べても良いですし、半分になるのであれば、冷凍しておいてまた次に食べられますよね。1週間とか2週間に1回程度なら、1個食べても良いのですが、この場合は一緒に食べるたんぱく質源となる食材やこれらを調理する量を特に減らして、食べる量も控えめにしてくださいね。調理パンはどうしてもマヨネーズとかバターとかソースが多めに使われていたり、中の具が揚げてあったり脂質が多いのに、野菜は生野菜がちょろっとだけ入っているようなものがほとんどですし、甘い菓子パンはどうしても糖質、脂質もカロリーも多くなりやすいですし、クリームが入っているようなものとか、ドーナツなどの揚げているパンとか、デニッシュ系とかクロワッサンはかなり脂質もカロリーも高くなるので、基本的には控えたほうが良いですよ。甘いものの食べすぎは血液やリンパ液の流れを悪くしますし、冷え性やむくみの原因になったり、代謝の低下にもつながってくるので、食事時に甘いものを食べる習慣が付いている場合は、改めていきましょう。ということで、一番は食パンやフランスパンやベーグルなど、シンプルなパンです。これとDVDで紹介しているようなレンジで温野菜を作ってその真ん中に卵を落とし入れて、好きな固さまで加熱してココット風にしたものを組み合わせれば無駄にカロリーも脂質も摂らずに済んで、栄養は摂れてボリュームも満点ですよ。ぜひ参考にしてみてください^^

14. 炭水化物（麺類やパン類）が好きで、それを食べる事が多いのですが食べていても問題はないでしょうか。

「1回に食べる量が多い」のではなく「食べることが多い」のなら問題ありませんよ^^炭水化物は毎食に食べてください。ただ、先ほどお話したように、麺類は麺自体にもだしやスープにも塩分が含まれていますし、パンにも塩分が含まれています。加えて、スープやだし、パンの種類によってはかなりの脂質量になったり、甘いパンの場合は小麦の糖質プラス砂糖の糖質となってかなりオーバーしてしまうこともあるので、選び方には気をつけてくださいね。もしも「食べる量が多いけど問題ないのか」ということであれば、量や回数によっ

ては糖質とカロリーがオーバーして太る原因ができますし、糖質を主とした栄養の摂り方では太りやすくなるので、やはり量を食べ過ぎることが続くようではよくありません。毎晩脂質が多いラーメンを1食分しっかりと食べたり、毎朝菓子パンを2こも3こも食べたり、お昼にごはんを1膳食べたのに、食後にいくら小さくてもパンを食べていけば太る原因になりますし、3食にたつぷりと炭水化物を食べているのに間食として菓子パンや調理パンをペロッと食べているようではよくありませんよね。もしも「食べることが多い」のではなく「食べる量が多い」ということであれば、マニュアルにある量を参考にして、調整してみてください。繰り返しますが、はじめからマニュアル通りの量にしようと頑張りすぎると反動で食べ過ぎたり、ストレスとなって結局は身につけられなくなるので、これまでよりも少しでも改善していく気持ちで取り入れてみてくださいね。ということで、もしも「食べる量が多い」のではなく「食べることが多い、つまり毎食に適量を食べる」というようであれば、大丈夫ですよ
^ ^

15. 食後には果物やチョコレートなど甘いものを食べる癖がついてしまっています。これが良くないんだらうとは思いますがやはり食後の甘いものは良くないですよ？（笑）

16. 朝、食後にりんごを半分とかいちごを5粒とか食べるのですが、良くないですよ？

そうですね。糖質は脳や体が動くために絶対に必要な栄養素だとはいえ、足りすぎていると脂肪のもとになるだけです。糖質は一度にたくさん量を溜め込んでおくことができないので、食事での主食や野菜から十分に糖質を補えているところに余分な糖質が入ってくると脂肪の原因になります。強度の運動量がある仕事やスポーツをしているのであれば貯蓄量以上の糖質もエネルギーとしてどんどん使われるので、脂肪になりにくいので、かなりハードな仕事や運動をしているというようであれば食後にりんごを1切れとかチョコを1粒くらい食べても問題ないのですが、食後に甘いものを食べる習慣というのは繰り返すほどに体も脳も憶えていくので、何か甘いものを食べないと落ち着かなくなったり、食事を締めくくれない気持ちになってしまうので、ダイエットのことを思うのであれば少しずつでも減らしていけると良いですね。「食後に甘いものを食べて当たり前」という習慣をつけるのではなく「甘いものは間食の時に食べるものだ」ということを脳にも体にも新たに憶えさせていって、間食の時間

が楽しみになるように向けて行って欲しいと思います。どうしてもどうしても食後に甘いものや果物を食べなければストレスになってしまうとか、1日の調子が狂うというようであれば、チョコなら1粒、りんごなら1切れ程度食べても構いませんが、主食を2口程度控えるくらいの気持ちでいてください。チョコを1粒やりんご1切れ程度では満足できないのであれば、板チョコなら1/5～1/6枚程度、りんごなら小さめのものを1個にして、主食の量を1/3～1/4程度にしないとダイエットにはなりません。あと、炭水化物の糖質というのはゆっくりと使われる性質を持っていて、腹持ちが良く、脳も体も長い時間元気に動くことができるので、果物を合わせることで炭水化物の糖質量が減ってしまうとなると早くに空腹を感じたり、ポーっとしてきたり、元気に動けなくなりやすくなると思います。それでも甘いものや果物を食べる方がストレスなく続けられるというようでしたら無理に我慢をする必要はありませんが、私の経験と知識の中ではやはり主食を食べているほうが、ダイエットの効果の出方が良いことは確かです。今は「維持期間」ではなく「減量期間」だということを忘れないで、必要以上のものを食べるというのはできる限り控えていけるといいですね。ただ、果物は野菜からは摂れないビタミンCが豊富ですし、食物繊維やカリウムも多く含まれていて、当然糖質も補えるので、どうしても時間がない朝や食欲がない時などに利用する程度ならいいと思います。ちなみにりんごやいちごを良く食べるということですので、ビタミンCを補いたいのであればいちごを食べた方がたくさん摂れますよ。りんご半分のカロリーは40～50kcalでビタミンCは3mg程度ですが、いちご5～6粒のカロリーは20～30kcalでビタミンCは50～60mg含まれているので、カロリーを控えられてビタミンCをたっぷり補えます。ビタミンCは摂り過ぎたからといって健康に害があるわけではないので、ストレスを感じやすいような毎日だとか、タバコを吸うのであればビタミンCが破壊されやすいですし、お肌のしみやそばかす予防にも良いので、間食で1個100円かかる洋菓子や和菓子を食べるばかりではなく、いちごを5～6粒で60円～70円程度と無糖ヨーグルトを100gで合わせて100円になるような日も作ってみてはいかがでしょうか。あと、朝食に果物しか食べないという方もおられるようですが、どうしても果物のみじゃないと嫌だという場合は「ごはんのみ」とか「パンのみ」のような食事よりも栄養バランスがよいので、悪くはありません。悪くはありませんが、たんぱく質がすごく少ないので、毎日続けているようでは筋肉が減りやすくなったり弱くなりやすいという問題があります。筋肉量が落ちたり弱ったりするということは代謝の低下につながってくるので、結果的にリバウンドをしやすい体を作ってしまうわけです。どうしても朝食時に果物のみとしたいのであれば、昼食や夕食時にきちんとたんぱく質を補うようにして、間食

時にも豆乳や無糖ヨーグルトなどを取り入れてたんぱく質を補給しましょう。ということで、甘いものや果物はできる限り食後ではなく間食にする習慣をつけて、どうしても食べたいのであれば果物の量に合わせて主食の量を調整するか、食べないようにしたほうがいいのかと思います。もちろんたまーの外出やお友達や親類の家でご馳走になる時にフルーツが出てきたとしたら、会話を楽しみながら1~2切れいただいても構いません。あくまでも自宅での普段の食事の時の話です。ということでした^^

17. 以前にチョコレートを食前に食べるというダイエットをしてからチョコレートがやめられなくなってしまいました。でもチョコは脂質が多いような気がして何か違うものも食べてみようかという気持ちになれてきています。チョコ中毒から抜け出せそうで嬉しいです！そこで「脂質控えめのおすすめのお菓子」があるならぜひ教えてください！

18. 和菓子も洋菓子もおせんべいなども好きではないので何か変わりになるようなものはありますか？

脂質控えめのお菓子とお菓子以外の間食についてですね。まず、オススメのお菓子についてですがやはり和菓子です。和菓子はダイエット中に限らず、ダイエット後もダイエットをしていない人にもオススメです。これは低カロリーで低脂肪だからという理由だけではなく、みたらし団子などの一部のものを除いたほとんどの和菓子に餡子が使われていますよね。この餡子の原料が小豆であることと、小豆以外には砂糖とごくごく少量の塩が主になっているからです。お店や商品によっては保存料が入っていたりしますが、他のお菓子とは比べ物にならないほど添加物類も少ないので嫌いでなければぜひ和菓子を取り入れてみてください。で、なぜ餡子がいいのかというと、餡子は大豆を甘く煮て作っていますよね。この大豆から良質の植物性たんぱく質が補えますし、便秘に効果的な食物繊維や糖質や脂質を効率よく燃やす働きを持っているビタミンB、無駄な塩分を体外に出してくれるカリウム、老化防止や生活習慣病を防ぐと言われていたポリフェノールなどが含まれているので、低カロリーで低脂肪な上に、ダイエットにも健康にも効果的な成分が詰まっているからです。ただ、大豆自体に含まれている糖質と煮るときに使われている砂糖からの糖質がありますし、もしも大福などになるとおもちの糖質もあるので、安心して食べ過ぎて

しまわないでくださいね。和菓子の量についてはマニュアルでも書いていますが、小さめのものを1個、もっと細かく言うと、きんつばとか、コンビニとかスーパーで売っているような小さ目の大福とかありますよね。これくらいのを1個です。たい焼きとか回転焼き・・って回転焼きっていう名前は全国共通ではないのかな（笑）、たい焼きと同じような感じで形が丸いお菓子です。これなら半分を目安にしてください。食べ始めてから半分を残すというのが難しいという場合は、食べる前に半分にして、先に半分をラップで包んで冷凍しておいて、次に食べる時にトースターで焼きましょう^^あと、チョコレートダイエットをされていたということですが、流行りましたよね。チョコに含まれるカカオの効用を利用して食事の食べすぎを防いだり、食事内容を見直した上でチョコを食べれば効果が出ることはありますが、チョコレートダイエットをきっかけにチョコを食べる量が増えてしまったり、チョコをたくさん食べて食事もしっかり食べてしまったり、チョコ以外の太りそうな食べ物を食べないようにした反動でチョコもチョコ以外の食べ物も食べ過ぎてしまうようでは太りますよね。こうなってしまうようでは「チョコの脂質は脂肪になりにくい」とか「食欲に関わるホルモンに働きかけて少量の食事で満足できる」などの効果はどこへやら?となってしまうと思いますよね。チョコレートダイエットも置き換えダイエットも運動も絶対に駄目だとは思いませんし、私は無理に止めませんが、やり過ぎは絶対に逆効果になるので、適度に上手く取り入れるようにしてくださいね。

次に、脂質やカロリーを控えられて手軽に間食として口にできるものや、お菓子が苦手な場合でも間食としてオススメなのが、豆乳や野菜100%のジュース、無糖のヨーグルト、果物です。もしも甘い豆乳が苦手だという場合は、無調整の豆乳を選んでみてください。無調整のものは大豆を搾ったままの味なので、大豆の甘味を感じる程度です。ちなみに調整豆乳や豆乳飲料と表示されているものは、糖分を加えられていたり、果汁が入っていたりするるので、間食として飲むのなら150cc程度にして、食事時に飲むのなら無調整を選びましょう。甘いものやお菓子類は食べられないけど果物なら食べられるというようであれば、りんごなら1個、バナナなら1本、みかんなら2個、グレープフルーツなら1個など、一般的に一人分と言われている量を目安にしてください。果物にヨーグルトを加えるのであれば果物の量を半分にしてヨーグルトは無糖のものを100gまでとってください。あとは、甘いものが苦手ならコーヒーや紅茶も多分砂糖を入れなくて飲みますよね。ん～、ごはんを80gくらいおにぎりにしても良いですし、フランスパンやベーグルを食べても良いですよ。フランスパンなら1cmに切ったものを2枚、ベーグルならお店によって大き

さが違うのですが1/3程度が良いですね。じゃがいもやさつまいもなら食物繊維やカリウムが補えますし、無駄に添加物や塩分を摂らないで済むので100g程度を蒸して食べるのもいいかと思います。よく「干しイモは駄目ですか？」という質問があるのですが、干しイモは少量でさつまいもの栄養がしっかりと補えるので、悪くはないのですが、食べ過ぎてしまうようならあつという間に糖質もカロリーもオーバーしてしまうので、1~2切れずつをラップに包んで冷凍しておいて、食べる時にトースターでさつと焼くなどしてみてください。温かい飲み物と一緒にゆっくりと食べるとかなり満腹感を感じますよ。ということで、どうしても間食を食べたくないのに無理に食べる必要はありませんが、豆乳や野菜ジュース程度なら取り入れやすいかと思うので、よろしければ参考にしてください。

19. ダイエット中に食べるお菓子についてですが、洋菓子は太りそうでいつも和菓子を食べています。和菓子は大好きなので苦にはならないのですが、たまに洋菓子も食べたくくなります。大丈夫ですか？

洋菓子、食べてもOKですよ^^ただし、毎日毎日生クリームたっぷりのケーキを1個ぺろっと食べて、3度の食事もしっかりと食べているようでは「維持」はできても「減量」には結びつきにくくなります。当然ですよ。普通にケーキ屋さんで売っているようなケーキなら1回に食べる量は1/3個くらいを目安にしてください。もちろんクリスマスや誕生日などのイベント事だったり、仲のいい友人と集まる特別な時にまでダイエット中だからとちょこっとしか食べないなんて自分も周りも気になるものなので、イベント事があるような時には1個食べてもOKです。で、次の食事の主食量を半分以下にしたり、翌日の間食はフルーツにするなど、バランスを取るようにしてください。あと、毎日の間食ではクッキーやビスケットやチョコレートなどを食べてもOKですよ。食事内容と姿勢に気をつけている上に間食までも「洋菓子を食いたいけど和菓子のみ」としてしまうと、どうしても気分的に詰まってしまったり、長く続くと我慢していた洋菓子を食べ過ぎてしまうこともあるので、間食は基本的に量に気をつけた上で何でも食べてください。和菓子については先ほどお話したように栄養的にも脂質やカロリー的にもダイエットにはお勧めなので、嫌になることのない程度に取り入れるようにしてくださいね^^

20. おやつはどのくらい食べてもよいですか??大きさがそれぞれ違ったりするので。。

ケーキなら1/3程度、シュークリームなら小さめのものを1個、確か以前にメンバーフォーラムで書き込んでくださっていたと思うのですが、「ヒロタのシュークリームを1個」というのを目安にしていればと思います。あと、プリンやアイスも小さめのものを1個ですが、具体的にはプッチンプリン程度の大きさなら1個、アイスはハーゲンダッツや彩でしたっけ、少し高級なアイスクリーム、ありますよね。こういう高価目なアイスクリームは脂質やカロリーが高いので、1個食べたいのであればハーゲンダッツならソルベシリーズと「マンゴー&何とか」など、シャーベット系にしましょう。ハーゲンダッツ以外のシャーベット系もあるはずなので、表示されているカロリーが100~150kcalならOKと思きましょう。シャーベット系以外のバニラなどのクリーム系のものは半分を目安にしてください。他の100円のカップアイスでは、かなり大きいものがありますよね。あれなら1/3程度を目安にしてください。あと、板チョコならカカオが多いから少し多めに食べてもいいなどということはなく、1/4~1/3枚まで、クッキーなら直径3cmくらいのもなら2枚、もう少し小さめのものなら3枚程度、お煎餅は塩辛くないものを選んで、大きさはそうですね、2枚が1袋になって大袋に入っているようなの、ありますよね。直系7cmくらいのお煎餅2枚が透明の小袋に分けられているものです。あれを1袋。あとはそうですね。チョコ菓子ですね。ビスケット風のお菓子の中にチョコが入っているようなものですが、コアラのマーチとか、ぱっくんちょとか（笑）ですか。こういうものは分けて食べるのは面倒だったり、分かりにくいので、これも大袋の中に小袋に分けられているものがありますよね。たしかコアラのマーチはあったと思います。あと、DVDで紹介しているチョコピーナッツとか、こういう小袋に分かれているものは袋の裏とかにカロリーが表示されているのでこれも100kcal、多くても150kcal以内になるように選んでください。お菓子はとにかく種類が多かったり、好みがあったりなので、全てにお答えできませんが、今はほとんどのものが成分表示をしていると思いますから、カロリーを見て、100~150以内になるようにしてください。間食は1日の楽しみなのに、脂質量とか糖質量を細かく計算しているとおかしくなるので、簡単にカロリーを確認してみて「大体これくらいなんだ」という量が分かればOKです。あとは食事と食事の間が長く空くときに食べるようにだけ気をつけてくださいね^^

21. ドライフルーツが好きなので、もし食べても良いのなら、どれくらいの量を食べても良いのか知りたいです。

ドライフルーツですか～。ドライフルーツを食べている方ってけっこうおられるようですよね。ドライフルーツのオススメの量については原料になっているフルーツによって違ってくるので、今からどれくらいの量で100kcalになるのかをお話していきますので、この量が多くても1、5倍以下を目安に食べてください^^すべて100kcalになる量です。

プルーン 6粒
ブルーベリー 120粒 (大きじ2.5杯分)
レーズン 65粒 (大きじ2杯分)
マンゴー 3切
アプリコット 7粒
ランベリー 28粒 (大きじ3杯分)
バナナチップ 11枚
パイナップル 5切
いちぢく 7個
ストロベリー 5粒
アップル 2.5切
です。

ドライフルーツはカロリーが高いと言われがちですが、先ほど出てきた干しいもと同じで、少量でも栄養が詰まっているので、食べ過ぎさえしなければスナック菓子なんかを食べるよりもよっぽど良いと思います。ただ、フルーツによっては生のときよりも干したほうが糖質が増えることもあるそうなので、やはり量には気をつけてくださいね。ドライフルーツを先ほどの目安量の半分にして無糖のヨーグルト50g程度に混ぜ込んでも美味しいですし、かなり栄養的にいいので、こういう間食もたまにはしてみてもいいのではないでしょうか。

ということで、目安量はお分かりいただけただけでしょうか。もう一度言いますね。

プルーン 6粒
ブルーベリー 120粒 (大きじ2.5杯分)
レーズン 65粒 (大きじ2杯分)
マンゴー 3切
アプリコット 7粒
ランベリー 28粒 (大きじ3杯分)
バナナチップ 11枚
パイナップル 5切
いちぢく 7個
ストロベリー 5粒

アップル 2.5切

です。何かドライフルーツが食べたくなってきました（笑）。ぜひ参考にしてみてください^^

22. 砂糖とミルクを入れた甘いコーヒーが好きなので、間食として飲んでいきます。これにチョコレートを2粒くらいなら食べても良いですか？

砂糖とミルクの量によってコーヒー以外の甘いものを食べても大丈夫なのかとか、どれくらいの量が理想的なのかなど、内容が違ってくるのですが、もしも加える砂糖の量がスティックシュガー1本、約3gですね。これが約12kcalなので、低脂肪乳50cc程度と合わせるのならチョコを1~2粒食べてもOKです。もしもスティックシュガーが2本で低脂肪乳50ccならチョコは1粒まで、スティックシュガー2本でミルクなしなら1~2粒、砂糖なしで低脂肪乳50ccだけでも1~2粒OKです。砂糖とミルクのどちらもがこれ以上になる場合や普通乳を使うなどであればチョコはなしにしたほうが良いかと思います。あと、以前コーヒーに関してよくご質問をいただいていたので少しお話しておきますね。どういうご質問かというと「コーヒーは1日に何杯飲んでも良いですか？」とか「コーヒーで痩せますか？太りますか？」というような内容です。まず、「何杯飲んでも良いのか」についてですが、基本的に砂糖もミルクも入れないのであれば「1日に何杯まで」と厳しく決める必要はありませんが、心臓や肝臓、胃腸など、内臓機能に問題がある場合や貧血がひどくて病院に通っているなどの場合は控えた方が良いでしょう。たくさん量を飲みたいのであれば、まずはお医者さまに相談をしてみてください。あと、カフェインの摂取量が多くなると体に良くないことがたくさんあるとか、がん物質が含まれているなど、他の食べ物や飲み物にでもあるようなことでも気になったり、冷えやむくみなどが気になるのであれば、コーヒーは内臓や体自体を冷やしやすと言われるので、あまりにも濃いものを何杯も飲むようなことは避けた方が良いでしょう。たとえば、毎食後3回に必ず飲んでいたのなら朝だけは紅茶にしてみるとか、夜だけは紅茶にしてみるとか、うち1回でも減らしてみたり、間食をする時に2杯飲んでいたのなら、1杯は紅茶にするなど、これまでよりも少しだけでも減らしてみるくらいなら、大きな我慢なく控えることができますよね。紅茶に黒砂糖とすりおろしたしょうがを入れてホットで飲むとすっごく温まるので、冷え性の方はぜひ間食時に飲んでみてください^^ということで、カフェインや冷えについて細かく気にならないのであれば1日に3~4杯程度なら良いのではないかと思います。次に「コーヒーで痩せるのか太るのか」についてですが、一時、「コーヒーダイエット」

というようなものが流行りましたよね。挽きたての豆、しかも浅挽きの豆からのコーヒーを食後、運動前、入浴前など、決まった時間に飲んで、飲む間隔を何時間開けるなどを守っていれば痩せるとかいう内容で、これによってコーヒー豆がすごい売れたり、胃を悪くする人が出てきたり、などしていましたよね。よくお伝えしていることなのですが「これさえ飲めば痩せる」「これだけを食べていれば痩せる」というものはまずありえません。普段の食生活や生活習慣という基本的なことをきちんと見直して正した上で色々な飲み物や食品の栄養成分、効用が重なって、相乗効果が出て、健康やダイエットにつながるのので、何々だけを飲んで痩せるとか食べて痩せるなどはまずないということを忘れないで欲しいです。実際にコーヒーを飲むと胃液の分泌が盛んになって、消化が進みやすくなりますし、血中コレステロールが下がるという実験結果も出ていますし、脂肪の分解の促進効果があったり利尿作用によって老廃物や毒素を排出しやすくなったりむくみが少し落ち着いてきたりとするのが期待できないわけではないので、もしも「コーヒーが好きでどうせ飲むのなら意識してみようかな」程度なら食後とか入浴前とか家事をする前とか通勤、通学前など、体を動かす前に飲んでみると良いかもしれませんね。あと、食事や間食をする上で、砂糖やミルクを入れたものを何杯も飲んでいるようでは当然太る率が高くなるので、コーヒーに砂糖もミルクも入れる習慣がある方は控えていきましょう。あと、水分補給のオススメは一番に水、次にお茶なのでコーヒーを水分補給としては考えないで、きちんと水を飲むようにしましょう。と、コーヒーについて長くなってしまいました。甘いコーヒーとチョコはOKですが、砂糖はスティックシュガー1本と低脂肪乳を50cc程度にしてください^^

23. お酒が大好きで、毎晩夕食の時に飲んでいますが、どれくらいの量を飲んでも大丈夫でしょうか。あと、500の缶ビールを1本に抑えるのであればごはんをお茶碗に半分くらいなら食べてもいいですか？お願いします。

これまでに飲んでいた方が飲まなくなると主食を食べるようになると痩せることが多いのですが、やめられないということですので、飲む量を減らすのも大切ですが第一に一緒に食べる食べ物の内容や量の方が重要だということを忘れないでください。マニュアルでも書いていますが、アルコールが体内に入ると、飲んでいない時と同じものを食べたとしても脂肪になりやすいので、飲みながら食べるものや飲んだ後に食べるものというのはかなり気をつけた方がいいですよ。毎晩飲むのであれば基本的に揚げ物や油っこいものは極力控えて、たんぱく質源となる赤身肉や魚介類、豆腐や納豆などの大豆食品や野菜、海藻、きのこを脂質と塩分控えめの調理法で作って食べるようにしましょう。このよ

うな状態なため、というのと、加えてアルコールというのは原料に糖質が多く含まれているものがほとんどなので、ご質問にあるように炭水化物やデザート系は控えた方が効果的です。と、主食の量についてお話しする前に長くなりましたが、アルコールを2～3口飲む程度であれば主食は2割減を目安に、なので、間食をしているのであれば4割減、約半分弱ですね。ビールを1本またはワインを200ccまたは日本酒を1合または焼酎を100cc程度飲むのであれば主食はなしでも良いくらいです。今は「維持期間」ではなく「減量期間」なので、これくらいの努力は必要です。また、アルコールは大量に飲んだり、あまりにも遅い時間まで飲んでいたり、長時間飲み続けるようでは睡眠中にも肝臓が働き続けることとなります。繰り返すうちに代謝の低下につながってくる可能性が大きいので、アルコールは食事を楽しむ程度、リラックスできる程度にしましょう。もしもこれまでかなりの量を飲んできて、今お伝えした量では少なすぎてストレスになるというのであれば、まずはこれまでよりも減らすようにしてみてください。たとえば、ビールを3本飲んでいたのであれば2本にするとか、日本酒を3合飲んでいたのであれば2合にするとか、ワインをグラスに3杯飲んでいたのであれば2杯にするとか、グラスを小さめにするなど、姿勢や食事と同じで、自分なりにこれまでよりも変えていくことは忘れないでくださいね。あと、外食と同じことなのですが、たまに外で飲む程度なのであれば、1杯までにするとか、長時間になるほどに心配するようなことなく楽しんでくださいね。1ヶ月に1回程度飲み会に参加して飲みすぎたとしてもこれだけで一気に代謝が落ちたり太るということはまずありません。もちろん翌日に水分や塩分が体内に残っていることで体重が増えていたりむくんだりすることはありますが、すぐに戻るなので、ダイエットを継続するためにも毎日をストレスなく過ごすためにもたまには楽しんでくださいね。私もお酒は嫌いではないので、絶対にやめなさいなどは言いたくないですし、実際に飲みながらでも減量や維持はできるので、まずは一緒に食べるものに気をつけてくださいね。もちろんダイエットだけではなく健康のことも考えて、飲みすぎないように気をつけることと、休肝日を作ることは忘れないでくださいね^^

24. 人口甘味料を使って料理をするのはやめた方が良いのか、人口甘味料を使った飴やガムや炭酸飲料は良くないのかをお聞きしたいです。

これは私個人としてはあえて使わないで良いと思います。なぜかという、人口甘味料というのはソースや焼肉のたれなどの調味料や、クッキーとかチョコなどのお菓子にも使われていたりで一切口にしないということは難しいですし、煮物などの料理に使う少量の砂糖をあえて人工甘味料にしたり、糖質補給とな

る間食の時にまできちんと糖質を補わないとか、あらゆる甘みを人工的なものにしてしまう必要はないと私は思います。実は私も必死にダイエットをしていた10代の頃には煮物にも飲み物にも人口甘味料を使っていて、間食として食べるゼリーも人口甘味料を使って作っていたんですね。しかもカロリーがないコーヒードで作ったり、ミルクゼリーを作るとしてもスキムミルクを使ったりと徹底していました。人口甘味料を使った料理やお菓子って食べる時にはとにかく甘いので、口で感じる甘味だけは満足なんです、後味が良いものではない、というかまずい(笑)、それに少し経つと無性に甘いものを食べたくなるんですよね。ノンシュガーの飴なんか20粒とかあつという間に食べてしまったり、「ノンシュガーのしか食べてないからもっと食べても大丈夫」とかわけの分からない理由をつけて我慢していた他のお菓子を食べたりで、結局はカロリーオーバーになっていたように思います。あと、炭酸飲料は特に飲めば飲むほどに飲みたくなるし、喉は渇くし、味覚が変わってくるというか、甘さや辛さの感じ方がおかしくなっていたように思います。と、私の経験からではあまり良いものではなかったです。もしも炭酸系の飲み物を飲みたいのであれば、甘味のない「ただの炭酸水」を飲むことをオススメします。これなら変な後口もないですし、喉が渇くこともないですし、癖になることも体への害についても気にしないで飲めるので、ぜひお試しください。ちなみに人口甘味料が体に与える害というのは、量を守って使う分や、ジュースを1本飲む程度であれば問題ないと実験結果が出て許可が出て、販売されているんですね。ですので、口にするあらゆる糖分を人口甘味料に代えるとどうなのかとか、一度に大量に使うとどうなるのかなどは、「お腹を壊す可能性があります」程度のことが書かれているだけで、人体への害については不明です。海外では禁止されている甘味料が日本では使われていたり、摂り過ぎると癌の原因になるとか、妊娠中に摂取すると奇形児が生まれやすくなるとか、体や脳は糖分が入ってきたと察知するのに実際には糖質がゼロに近いために摂取量がどんどん多くなって私が経験したように味覚がおかしくなるなど、色々と怖い感じに言われているので、もしも気になるようであれば多量に摂取することは控えた方がいいのではないのかな、と思いますし、それでも甘いものを食べたいしカロリーが気になるという場合は私からは反対しません。あと「あえて人口甘味料を使う気にはならないけど、白い砂糖は太りそうだから抵抗がある」という場合は黒砂糖を使ってみてください。黒砂糖は血中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きを持っていたり、無駄な塩分を体外に排出させるカリウムが含まれていたりカルシウムやたんぱく質やビタミンB群も含まれているので、ダイエットにも健康にも良いと言われていますよね。カロリーも糖質もわずかですが白い砂糖よりも低いので、もしも白い砂糖を使うのに抵抗があるのであれば黒砂糖を使ってみ

てください。料理に使うとコクが出て美味しくなりますし、少し前にお話したように紅茶にしょうがと黒砂糖を入れて飲むと温まってお腹も満足するので、ぜひお試しください。もしも黒砂糖が苦手だという場合は白い砂糖を使ってもダイエットは十分に可能なので、自分自身が何を使えば気持ちよく食事や間食ができるのかを重視してください^^ということで、私は人口甘味料はあえて使う必要はないと思いますが、たまにノンシュガーの飲み物や飴やガムなどを口にする程度なら大丈夫ではないかな、という考え方です。あと、実際に太らないのかとか、人口甘味料にしたから痩せて、維持できる体になったというようなことは一度も聞いたことがないので、自分なりにどうすれば気持ちよく食事や間食や飲み物が飲めるのかを考えて選んでみてはいかがでしょうか^^

25. どうしても仕事から帰宅するまでの間にお腹が空いてしまいます。間食は15時~15時30分頃にして、夕食は19時頃です。1粒だけでも飴やガムを食べても良いですか？

もしも昼食時間が12時頃なら、間食時間も夕食時間も理想的ですね。夕食までに強い空腹を感じていると、どうしても夕食を食べ過ぎたり、ががーっと一気に食べてしまうので、これを考えると飴やガムを1粒食べて少しでも落ち着いた状態で食事の準備や食事ができる方が結果的には効果的なので、食べても良いですよ。今、人口甘味料のことをお話しましたが、きちんと時間通りに食事や間食をしていて、食べすぎを防ぐためにたった1粒のガムや飴を食べる程度なので、人口甘味料を使っているものではなく、砂糖とか黒砂糖を使っているものを選んでもいいと思います。1粒程度ならノンシュガーのものと砂糖のものでは10kcal違うか違わないくらいですし、ご自身で選んでくださいね。もしも冷えが気になるのなら生姜飴とか黒砂糖を使っている飴をなめるのもオススメです。あと、休日などで家にいて夕食までにどうしても空腹を感じるのであればごくごく少量の砂糖を入れた温かいコーヒーや紅茶を飲んでみてください。基本的に間食事以外の甘いものは控えた方がいいのですが、どうしてもどうしてもお腹が空いてしまったときには1本3gのスティックシュガーなら約12kcalと飴を1粒舐めるよりも低いか同じくらいなので、温かい飲み物による満腹感と少しの糖分を補うことでの満腹感で空腹がかなり治まります。ここでたくさんの砂糖やミルクなどを入れるとカロリーオーバーになりますし、市販の缶コーヒーとなると1缶80kcal、微糖と書いていても40kcalはあったりするので、自分で砂糖だけを入れて作ったものを飲みま

しょう。で、もしも冷えが気になる場合は飴と同様に、生姜や黒砂糖を入れた紅茶がお勧めです。ぜひ、お試しください。

26. お肉が食べられませんが、動物性たんぱく質は卵や魚からだけでも大丈夫ですか？

卵や魚介類が食べられるのなら全く問題ないですよ^^それに、お肉が駄目だということは豆腐や納豆などの大豆食品は問題ないということだと思いますので、動物性と植物性を上手く組み合わせて摂るようにしてください。あと、たんぱく質は絶対に必要なのですが、糖質と同じでたくさん量を一度に食べて栄養を全て体内に確保するということができないので、昼や夜など、1食にまとめて食べるなどはしないで、できれば3度の食事で分けて摂るようにしてくださいね。あと、たんぱく質自体は太りにくい性質を持っている栄養成分なのですが、このたんぱく質を多く含む食品には脂質や糖質なども含まれているので、食べ過ぎていては太ってしまいます。朝から魚介類を食べるのが難しいなら卵を1個食べて、昼に魚を60~80g程度食べて、夜には温かい豆腐料理と貝の蒸し物とかにすれば簡単ですよ。こんな感じで、毎食にきっちり何gのたんぱく質を摂るなど細かく気にし過ぎる必要はありませんが、たんぱく質源となる食材も食べ過ぎに気をつけて3度の食事に分けて食べるように心がけてくださいね^^

27. 朝にはベーコンやハム、ウィンナーなどを食べるが多かったのですが、今は控えています。たまに食べたいな、と思うのですが、問題点や注意事項などがありましたら教えていただきたいです。

ベーコンやハムやウィンナーは手軽に調理ができて保存が利くので便利だと思うのですが、ダイエットのことを思うとどうしても脂質もカロリーも塩分も高いので、これからもできる限り控えていけると良いですね。もしも食べるのであれば、脂質もカロリーも一番低いのがハムなので、利用してみてください。詳しく言うと、使う量を考えるとウィンナーは量的に多くなりがちですよ。で、ハムとベーコンは同じような量を使うのですが、脂質はハムよりもベーコンの方が3倍くらい多くて、カロリーも倍以上あるのでハムがオススメだということです。ただ、わずかですが、ハムが一番塩分量が多いので、1食分に20~30g以内を使うようにすると良いと思います。20~30gというのは商品によって薄さが違うので確実ではありませんが、2枚程度が目安だと思ってください。同じハムでもローズを使ったものだけではなく、ももを使ったも

のが売られているので、選べるのであれば裏の成分表示を見てももを使ったものにして、さらに添加物なども気になるのなら「添加物の数」が少ないものやパッケージに添加物、着色料不使用と書いているものを選べば良いと思います。加工した肉を使うのではなく、生の肉を使うことが一番ですが、仕事で買い物をする時間が取れなかったり、手軽に使うにはこういうものを少量利用するのもダイエットを続けられるコツではないかと思います。でも、ダイエットを続けていくうちにあまり食べたくなくなってくるようになったりもするので、まずは今の中で限界のない程度で取り入れてみてください^^

28. 海藻が体に良いと言うのはおばあちゃんからずっと言われてきて、一人暮らしを始めるまではひじきやのりや昆布などしょっちゅう食べていたのですが、一人暮らしを始めてからは長い間食べていなかったのととても懐かしく思いながら食べています。でも、どうしてもひじきや昆布の煮物は一人だからとお惣菜を買ってきたり、もずくやめかぶなど、味付けをしたものを食べてしまっています。こういう市販のものはやはり塩分が高いですね。それでも食べている方が良いでしょうか？長くなってしまってますみません！

長いなんてとんでもないです。何だか温かい気持ちになりました^^仰るとおり、市販のお惣菜やカップに入ったもずくなどは塩分が多くなるので、私の場合は、学校に通っていた頃も、仕事をしていた頃も今も煮物の場合は多めに作って1食分ずつ冷凍したり、パーシャルで半冷凍の状態で保存していました。どうしても市販のものは味付けが濃かったり、煮物の場合は必要以上に油を使っていたりで自分で作った方が美味しいし、色々な具を入れられるので、この方が良いかとは思いますが、もずくも生のものを買って自分で酢の物を作る要領で作るとめちゃうちゃ美味しいので、少しでも気持ちと時間に余裕があるときにはお試してください。あと、市販のものは塩分が多いから食べないほうがいいのか、ということですが、毎日毎食に食べ続けて他のおかずも塩分が多いものを食べているようではよくないですが、他のおかずを気をつけたうえで1日1回1種類を食べる程度なら塩分については抜きにして他の栄養が摂れるので、食べてください。もしもひじきや昆布の煮物を選ぶのであれば、レンジで加熱した根菜やきのこをプラスしたり、酢の物になるのなら、千切りにしたきゅうりやしょうがを加えたり、レンジで蒸した鶏のささみをほぐして混ぜたり、温めた豆腐にかけたりと、味付けは加えないで何か食材を加えると小さな一品が大きな一品に変わりますよね^^ こういう感じで量を増やしてメイン料理みたいにすれば無駄に塩分を増やすことなく満足できるので、試してみてください。

どうしてももずくやめかぶをそのまま食べるしかないという場合は、漬け汁は残すようにしましょう。ということで、仕事や学校があるのに毎日全てを手作りにするのは難しいと感じるのはそれだけ仕事や勉強に集中しているという証拠だと思いますので、たまには市販のものを利用して問題ありませんが、可能なら何か少しでも工夫をしてみてください^^

29. アボカドが大好きなのですが「はまってから太った」とか「アボカドは太る」ということを知り、それからは食べていません。でも、最近、どうしても食べたくて仕方がありません。4人家族なのですが、たまになら1つをみんなで分ける程度なら大丈夫ですか？

良いですよ～^^ レタスやキュウリに油たっぷりのドレッシングをかけていることを思えばよっぽどオススメです。ただ、これも毎日毎日1個まるごとを食べ続けるようなことは控えて、1/4個分をたまに食べる程度にしたほうがいいと思います。私も妊娠中以外は好きなので、あ、妊娠するとなぜか2切れ程度でいらなくなるんです(笑)。ごくごく少量の塩をかけて食べたり、わさび醤油をチョンツとつけて食べたり、根菜を使ったサラダに加えてと、色々な食べ方をします。どういう食べ方をするにも焼き海苔で巻いて食べるのが好きなので、そのままアボカドだけを巻いたり、サラダにして巻いたり、手巻き寿司の具などにしています。美味しいですよ^^で、はじめにお伝えしたように、アボカドはカロリーも脂質も多いので、毎日一人で1個を食べ続けるというでは太る原因になる可能性はあります。ですので、食べる量や頻度は気をつけた方が良いでしょう。例えば、アボカド1個は160～180g程度のものが一般的に多いのですが、もしも160gのアボカドを皮と種を除いて1個を食べたとしたら、カロリーは200kcalで、脂質は20g程度摂ることになります。これはかなり危険な数字なので、家族と一緒に食べることができれば1個を分けて食べたり、もしも一人暮らしや家族が苦手で自分だけが好きだというような場合は、できる限り小さめのものを選んで買うとか、大きめのものの方がお得な気がして小さいものは選べないという場合は、皮ごと半分に分けて、2回に分けて食べるようにしてください。本当なら1/3ずつとか1/4ずつくらいがオススメなのですが、アボカドは一度切ると変色したり、味も栄養も落ちたりと長期の保存は向いていないので2回までがベストかな、と思います。ただ、カロリーや脂質が多いとはいっても、アボカドの脂肪のほとんどが不飽和脂肪酸なので、悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やしてくれる働きを持っているので、肉の脂を食べているよりもよっぽ

ど良いんですね。それに、カリウムや食物繊維がかなり多く含まれていますし、ビタミンCも豊富なので半分くらいを間食として食べるのも良いかと思います。アボカドに限らず、頭から脂肪が多いから絶対に食べないとか、カロリーが高いからダイエットにはならないと決め付けて避けるのではなく、他の食材や料理と比べてみて、栄養的に優れていたり、たくさん食べないでも満足できるものなら、少量、適量ということだけは気をつけて、取り入れてくださいね。でないと、好きなものがカロリーが高いものだとすれば一切食べられなくなって、ストレスや食欲につながってしまいますし、低脂肪で低カロリーなものしか食べられないという小さな世界に入ってしまうだけです。ちなみに、アボカドは果実類に入りますが、糖質はアボカド1/4個程度ならりんご1/10個分以下という低糖質なので、特別に食事時に食べてもOKと思ってください(笑)。ということで、アボカドは家族4人で1個を食べる程度なら食べても構いませんし、自分ひとりで食べるのであれば小さめのものを半分までとできるのであれば全く問題ありません。もしもたっぷりと1個を食べたいというようであれば、1週間に1回程度にするとか、その日の食事の脂質を極力控えて食べるなどしましょう^^