

# 南優子式ダイエット

【食事編】

## 【食事編 目次】

### 1章 太りようがない体を作るための基本の食事

・「1日にどれ位食べてもいいの？」	6
・太る原因になっている正体とは？	9
・たんぱく質はダイエットの見方！	13
・脂質とたんぱく質の必要量と上手な摂り方	14
・炭水化物を食べる理由と必要量	24
・玄米ごはんって本当に体にいいの？（おまけ）	28
・「野菜や海藻、きのこは必ず食べてください！」	30
・痩せるビタミンは「B」？	34
・「サプリメントは野菜の代わりになるの？」	36

まとめ：太りようがない体を作るための基本の食事	38
-------------------------	----

### 2章 どんな食べ物も怖くなくなる応用編

・正しい空腹感と満腹感？ その1	42
・正しい空腹感と満腹感？ その2	45
・確実にお腹いっぱいになる方法	48
・遅い時間に食べたなら太るのはなぜ？	52
・アルコール（外食）の注意点とは？	54
・甘い物を食べるから痩せる法則	59

まとめ：どんな食べ物も怖くなくなる応用編	65
----------------------	----

最後に南からあなたへ	69
------------	----

## 1章 太りようがない体を作るための基本の食事

---

### 【1章のポイント】

- それぞれの栄養の使われ方や必要性の確認。
- 何をどれくらい食べるとダイエットになるのか。

1章では、それぞれの栄養が体の中でどのように使われ、どのような役割を果たすのか、そして、痩せるためにはどんな食材をどれだけの量食べれば良いのかを説明していきます。効率よくエネルギーを消費できる食事の基本を知り、今日から取り入れていきましょう。

---

基礎編や実践編によって筋肉を増やすために大切なことや基礎代謝を確実に上げる方法が分かり、理解できたことと思います。ここからは食事に関することを説明していきますが、内容は「食事制限」ではなく「生きるために必要な食べ物を普通に食べる」だけです。

私はずっと「普通に食べて痩せるなんてありえない！」と思い込んで無茶な制限をしてきましたが、リバウンドなく痩せるためにはこれが何よりも大切だということが分かりました。そしてこれまでサポートをしてきた皆さんの過去のダイエット法や太り方、南式の効果の出方を見ているとやはり「普通に食べないで痩せる方が、ありえない」と強く思うようになってきました。

太り出した時やダイエットをしても痩せない時に、食事を減らしてお菓子を食べたり、肉は太るからと食べなかったり、果物だけを食事代わりにしたり、それまではしたことのないような運動を時間を作ってまで頑張ったりと「普通のこと」を飛び越えて、普通ではないことをしているから太るのです。

普通に食べない、普通に生活をしないから体のリズムや働きがおかしくなり、太るのです。普通のことを見捨てて違うものを食べ、わざわざ違うことをするから結果的にはリバウンドをしていつまで経っても痩せないのです。

しっかりと働く機能を持っていない内臓や筋肉、脳や自律神経、ホルモンが集まった体にいくら大金をつぎ込んでも痩せるわけがありません。たとえ痩せたとしても、永遠に必死に維持していかなければなりません。

**普通に食べて、普通に生活をするから無駄なくエネルギーを消費できるとききちんと消費できる体があるからこそ、リバウンドなく痩せることができるのです。**

もちろん「普通」という言葉は人それぞれに取り方も考え方も違います。普通に食べることに関しては、先程も出てきましたが「生きるために必要な食べ物」と南式では受け取ってください。

「食事制限」と「生きるために必要な食べ物」の違いについてはお分かりいただけるでしょうか。食事制限とは低カロリーなものや栄養があると言われるようなものばかりを計算しながら食べることで、続けるうちに限界がきて、我慢をしていたスナック菓子や甘いもの、炭水化物などを山ほど食べてしまうことにもなりかねません。それまで頑張ってきたことは無意味になってしまいます。

「生きるために必要な食べ物」とは、「これは食べても意味がないから必要ない」という考え方からつながっています。食べないで普通、食べなくて当たり前、と我慢なく思えるので我慢やストレスは溜まってきません。普段からこのような食事をしていると自然と代謝が高い体になれますし、外食をしたり甘いものを食べても太りにくい体になれるのです。

「どっちも同じことじゃない」と、思っている限り何も変わりません。ほんの少しだけでも「生きるために食べる」ということを頭に置いておいてください。

ただし、これまでの食事内容や生活内容、ダイエット法によって基礎代謝が相当落ちてしまっていると必要な栄養やカロリーまでもが吸収されてしまいます。私自身、はじめの1ヶ月はサイズも体重も全く変化が出てきませんでしたし、南式を実践してきた皆さんの中でも1ヶ月目に2kg程度増える方が実際におられます。ですが、ここで駄目だと諦めてしまわないでください。でないと、ずっと低カロリーの食事を続けていくか、もっと摂取カロリーを下げていかなければ、痩せるところか維持さえもできなくなり、太り続けてしまいます。続けることでサイズも体重も落ち始めてくる時が来るので、焦らず続けてください。

また、脂肪よりも筋肉の方が重たいので、筋肉が鍛えられてくると一時的に体重が増えることがあります。この場合、体重は落ちていなくてもサイズが落ちていることがほとんどですし、続けることで一定量の筋肉量になれば脂肪が燃えるのみとなり、体重も徐々に落ちてきます。慌てないためにも変化を確認するためにも必ずサイズを測っておきましょう。

## 「1日にどれ位食べてもいいの？」

確実に痩せるために何をどのように食べる必要があるのかを具体的にお話しする前に1日に必要なエネルギーの量の目安を一度確認してみましょう。数字が気にならないのなら確認をする必要は全くありません。ここで出る数字は体重から計算するだけの簡単なものですので確実にではありませんし、数字ばかりを気にすることは良くないですから。気分転換がてらに「あくまでも目安」という気持ちで出してみてください。

1日に必要なエネルギー量を出すには、基礎編で出した「基礎代謝量の数値」が必要になるので、憶えていなければ基礎編まで戻って計算して出して・・・とは言いません（笑）。もう一度ここに表と式を書き出しますので、まず、基礎代謝基準値を表から見つけてください。

### 【1日に消費する1kg当たりの基礎代謝基準値表】

年齢 (歳)	基礎代謝基準値(女性) (kcal/kg/1日)	基礎代謝基準値(男性) (kcal/kg/1日)
12～14	29、6	31、0
15～17	25、3	27、0
18～29	23、6	24、0
30～49	21、7	22、3
50以上	20、7	21、5

※この基礎代謝基準値は性別や年齢、日本人の平均的な生活内容や体格に合わせて厚生労働省から出されているものです。

### 【あなたの基礎代謝基準値】

kcal

これは1kg当たりの基礎代謝基準値なので、自分の体重をかけます。

### 【基礎代謝量の計算式】

基礎代謝基準値(kcal) × 体重(kg) = 基礎代謝量(kcal)

### 【あなたの基礎代謝量】

(kcal) ×  (kg) =  (kcal)

では次に、「生活活動強度指数」ですが、ここでの指数は仕事で立ちっぱなしだったり座りっぱなしだったり仕事や家事で軽く体を動かす、ジョギングなどの激しいスポーツなど、生活の内容によって大きく変わってきます。下の表よりあなたの生活内容が一番近いと思う指数を探してみてください。

**【生活活動強度表（目安）】**

生活活動強度指数	日常生活の内容
1. 3 (低い)	買い物や散歩などゆっくりとした歩行を1時間程度 他は読書や音楽鑑賞、談話などほとんど座っている
1. 5 (やや低い)	通勤や仕事内容、家事など2時間程度歩くか立っている 他は事務仕事や読書、談話などほとんどが座っている
1. 7 (適度)	「生活強度指数がやや低い」人より1時間程度の速歩やサイクリング、比較的強く動く内容の仕事をしている 他はほとんど立っていることが多い
1. 9 (高い)	1時間程度の激しい（休憩が必要な）トレーニングや仕事で重ものを運んだり常に強く体を動かしている。

※この生活活動強度表は日本人の平均的な生活内容に合わせて厚生労働省から出されているものです。

それでは次に、1日に必要なエネルギー量を次の式のように計算して出してみましょう。

**【1日に必要なエネルギー量の計算式】**

基礎代謝量(kcal) × 生活強度指数 = 1日に必要なエネルギー量(kcal)

**【あなたが1日に必要なエネルギー量】**

(kcal) ×  (生活強度指数)  
=  (kcal)

私が1日に必要なエネルギー量は「1628.4kcal」になりました。  
毎日この数字よりも多いエネルギー量よりもたっぷりと食べていますが太りません^^

運動？ 全くしていません！

仕事？ 朝から晩まで、自宅でパソコンを打ち続けています（笑）。

もちろん、買い物に行ったり駅まで歩いたり、子供と外に出て散歩をするなどで、1日1時間歩く程度です。それでも体重は13年間普段は1kg前後の変動のみで変わりませんし、旅行やイベント時に2kg程度増えてもすぐに戻ります。2度の出産後共にベルトやガードルで骨盤を締めてはいましたが、使ったのは安い市販のものでし、1人目は1週間で、2人目も1ヶ月が経つ頃には自然と元に戻りました。13年間、3度の食事と甘いものを食べて姿勢に気をつけているだけでこうなれたのです。

あなたもここで出た1日に必要なエネルギー量なんて目じゃないくらいに消費エネルギーを上げていくことができます。そしてずっと維持してけるようにもなれます。頑張りましょう^^

それでは、スタートです！



## 太る原因になっている正体とは？

私達は3大栄養素と呼ばれる脂質、たんぱく質、糖質を食べ物や飲み物から摂り、体内で燃やすことで筋肉が動き、脳が働き、髪の毛が伸び、血液が体内を流れ、心臓が動くことができます。この生きるために大切な栄養素は、リバウンドなく健康的に痩せることにも深くつながっているのでしっかりと読んでくださいね。

まず、脂質についてですが、脂質とは私達が口にする食べ物自体に含まれている脂や調理や加工に使う油など全ての油脂のことで、3大栄養素の中で最も太る原因につながる栄養素です。なぜ脂質が太る原因につながるのかを説明していきましょう。

3大栄養素が燃やされるカロリーは次の通りです。

脂質 1 g ----- 約 9 k c a l  
たんぱく質 1 g ----- 約 4 k c a l  
糖質 1 g ----- 約 4 k c a l

これはどこかで見たり聞いたりしたことがあるかと思いますが、「1 g 当たり 9 k c a l」とか「1 g 当たり 4 k c a l」なんて言われても何となくしか分かりませんよね。牛肉の主な成分が水分、脂質、たんぱく質なので、例えて説明していきます。

### ●牛肉ばら肉 100 g (脂質が 50 g、たんぱく質 11 g)

脂質：50 g × 9 k c a l = 450 k c a l

たんぱく質：11 g × 4 k c a l = 44 g

計：494 k c a l

### ●牛もも肉 100 g (脂質 10、7 g、たんぱく質 20、7 g)

脂質：10、7 g × 9 k c a l = 96、3 k c a l

たんぱく質：20、7 g × 4 k c a l = 82、8 k c a l

計：179、1 k c a l

糖質はどちらも 1 g 未満なので、カロリーに換算すると 4 k c a l 以下です。

同じ100gの牛肉でも脂質が多いばら肉ともも肉のカロリーの差は約315kcalもあるということです。もも肉を200g食べてもカロリーはまだ足りないくらいのこの差はすごいですよね。

もう1つ違う食品で出してみましょう。

成分の80%以上が脂質で残りのほとんどが水分のバターやマーガリンは大きじ1杯で15g程度なので、これに9kcalをかけると135kcalです。食パンにバターを塗って食べると300kcal以上、バターを大きじ半分減らしても240kcal前後、ごはん1膳を食べて182kcal前後。これを毎日続けていけば、太る、痩せるにつながってきますよね。

脂質が多い食材や食品が太る原因になるのはこれだけではなく他にもあります。

1日に消費するエネルギーの内約70%が基礎代謝、約20%が生活活動代謝、約10%が「食事誘導性熱代謝(DIT)」でしたよね。この食事誘導性熱代謝とは、食べるだけでエネルギーを消費することです。

何かを食べる時に、ゆっくりと楽しんで食べるとホルモンや自律神経の働き体温上昇によってさらに食事誘導性熱代謝が上がると言われています。しかも脂質を抑えた食事内容であればさらにさらにこの代謝量を上げることが可能です。

例えば、次のような「1000kcal分の食品」を3種類用意し、食べるとします。(※ここでは分かりやすいように架空の食品内容を用いています。)

1. 脂質だけで1000kcal分の食品
2. 糖質だけで1000kcal分の食品
3. たんぱく質だけが成分の1000kcal分の食品

どの食品も食事誘導性熱代謝によって食べるだけでカロリーを消費することができるわけですが、それぞれの食品の成分が違うというだけで、消費するカロリーの量が大きく違います。

1. 脂質だけが成分の食品-----40kcal消費する。
2. 糖質だけが成分の食品-----50kcal消費する。
3. たんぱく質だけが成分の食品-----300kcal消費する。

運動をするわけでもなく「ただ食べるだけ」でこんなにも消費するカロリー量が違うなんて信じられませんよね。でも私達の体はこうなっているのだから、いくらカロリー計算をしたり置き換えダイエットで頑張っても、脂肪の多い肉や油っこい食事をしていけば意味がないということです。

それでは次に、この脂質の成分についてお話していきましょう。

脂質の成分は主に「脂肪酸」というもので、この脂肪酸は40種類以上も存在し、次のように大きく3つに分けられます。

「飽和脂肪酸」 「一価不飽和脂肪酸」 「多価不飽和脂肪酸」

これら脂肪酸がどのような油脂に多く含まれているのか、またどのような役割や機能を果たすのかを表にしてみました。

**【脂肪酸の分類と役割表】**

	油脂・食品	役割・生体機能
飽和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉や乳製品</li> <li>・バター</li> <li>・ラード</li> <li>・カレーなどのルー</li> <li>・ヤシ油やパーム油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酸化されにくい</li> <li>・血液をドロドロにする</li> <li>・中性脂肪を増やす</li> <li>・コレステロールを増やす</li> <li>・常温では固まっている</li> </ul>
一価不飽和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリーブ油</li> <li>・なたね油</li> <li>・サフラワー油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酸化が少ない</li> <li>・コレステロールを減らす</li> <li>・胃酸の分泌を整える</li> <li>・便秘解消</li> <li>・常温では液状</li> </ul>
多価不飽和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の油 (DHA、EPA)</li> <li>・ごま油</li> <li>・大豆油</li> <li>・紅花油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液中の中性脂肪を減らす</li> <li>・血液をサラサラにする</li> <li>・血圧を下げる</li> <li>・常温では液状か柔らかい</li> </ul>

厚生労働省では病気や肥満を予防するために日本人の脂質の摂取割合を次のように薦めています。

**飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸 = 3：4：3**

「厚生労働省だろうが何だろうが、脂質の割合なんて計ってられるかいっ！」  
と思いますよね（笑）。私もダイエット中も今も脂質の割合なんて考えていませんが、ダイエットに影響はなかったので割合については置いておきましょう。  
それぞれを次のように食事に取り入れていけば十分です。

**飽和脂肪酸**-----肉や乳製品から摂る。  
**一価不飽和脂肪酸**-----調理にオリーブ油を使って摂る。  
**多価不飽和脂肪酸**-----魚、大豆から摂る。

全て当たり前のようなことばかりなので、これならできますよね。肉や乳製品、魚や大豆製品は全てたんぱく質源になるので、詳しくは次の項で説明しますがオリーブ油についてはここで話していきます。

オリーブ油には、悪玉コレステロールが減る、血液サラサラ、代謝が上がる、美肌効果、便秘解消、老化防止など他の油では得られないような効用が期待できるので、調理油を使うのならオリーブ油をお勧めします。

ですが、絶対にオリーブ油じゃないと駄目というわけではないので、どうしてもオリーブ油が苦手だったり、「私はこの油しか受け付けられないの！」というようなお気に入りの油があるのなら、そのままお使いください。どのような油を使うとしても油は油なので量が過ぎるようでは良くないですし、量を控えるのであればバターもごま油も使って構いません。でないと何も食べられないですし、美味しさも半減してしまいますから。

その中で基本とする油はオリーブ油がお勧めだということです。

それでは、次はたんぱく質について説明をしていきますが、脂質とワンセットになっているような話がたくさんあるので、脂質についても分かってくるのがたくさん出てくると思います。

ゆっくりと1つずつ頭に入れながら読んでくださいね。

## たんぱく質はダイエットの見方！

たんぱく質のことを英語で「プロテイン」と言いますが、このプロテインとはギリシャ語の「プロキュース」からできたもので「最も必要なもの」という意味に当たります。筋肉や血液、骨、皮膚、髪の毛、爪、内臓、ホルモンにとって、なくてはならない大切な栄養素だから「最も必要なもの」になったのでしょう。納得できますよね^^

特に、たんぱく質が不足したまま筋肉を使うと筋肉は減ってしまうので、しっかりと筋肉を使った上で、きちんとたんぱく質を補わなければ増えも鍛えられもしません。つまり「運動さえしていれば筋肉が鍛えられてダイエットになる」というのは大間違いだということです。もしも、あなたがこれまでにたんぱく質が不足するような食事制限と運動を合わせたようなダイエットを行ってきたのなら、それは筋肉をぶっ壊していただけなのです。これからは、筋肉にたくさんのエネルギーを消費してもらうために、そして引き締まって見えるような「良い筋肉」を作るためにも南式の姿勢とたんぱく質の不足がないように気をつけてくださいね。

このたんぱく質の成分であるアミノ酸（約20種類）は、主に体の中で作られますが、この内の必須アミノ酸（9種類）は体内で作られることはないので、食べ物から補わなければなりません。

たんぱく質が多く含まれている食べ物は、大きく次の2つに分かれています。

### 【動物性たんぱく質】

肉、魚、卵、乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）

### 【植物性たんぱく質】

大豆、豆乳、大豆加工品（豆腐、納豆、など）

動物性と植物性両方のたんぱく質のどちらかに偏っていると「良い筋肉」が作られないので、どちらもバランス良く毎日の食事に取り入れましょう。

## 脂質とたんぱく質の必要量と上手な摂り方

それでは、これからあなたが食事の中に取り入れていく脂質とたんぱく質の量について説明していきます。

食事編のはじめにお伝えしましたように食事制限はダイエットの邪魔になるだけで行っても逆効果ですが、体に必要な栄養の量を超えると脂肪になります。ですから、数字で細かい必要量を出していきますが、この数字や計算方法を頭に入れようとマニュアルとにらめっこをしたり、同じように毎日毎食細かく計算をしようとメモに書き取る必要もありません。というか「しないでください。」なぜなら、こんなことをしても日々の食生活の中に自然と取り入れられるようにはならないからです。そして、あなたのものにならないからです。

まずは理解できるまでしっかりと読み、次に「どんな食材を選べば良いのか」「どう組み合わせれば効果的なのか」「自分ならこうすればできる」というように考えながら読み、次に実行してください。

機械的に憶えるのではなく、あなたなりに考えて、あなたなりに実行してください。そうすれば、体が必要とする栄養を摂れるような食生活を当たり前に送れるようになって、自然と体の中から変わることができ、リバウンドなどしませんから ^^

それでは、まず、たんぱく質量です。

### 【1日に必要なたんぱく質量】

女性（18歳以上）----- 約55g（妊婦を除く）

男性（18歳以上）----- 約70g

これよりももっと詳しいあなたの体が必要なたんぱく質量は、体重の1、2倍量を目安にしてください。

### 【1日にあなたが必要なたんぱく質量】

$$\boxed{\quad} (\text{kg}) \times 1.2 (\text{g}) = \boxed{\quad} (\text{g})$$

毎日激しい運動や仕事で体を使うならこれ以上の量が必要になります。

この「たんぱく質量」とは「たんぱく質自体の量」なので「肉とか魚を1日に55gしか食べられないって少くない？」とは思わないでくださいね。肉や魚が100%たんぱく質だけでできているわけではありませんから。たんぱく質以外にも脂質や糖質、水分など様々な栄養成分が含まれているので「肉=たんぱく質」ではなく、「肉に含まれるたんぱく質量」です。

女性が約55g、男性が約70gというのは1日分の必要量なので、1食分を出すために3食と間食を「3、5」として割ると次のようになります。

#### 【1食に必要なたんぱく質量】

女性（18歳以上）----- 約15、7g（妊婦を除く）

男性（18歳以上）----- 約20g

次に脂質量も1日分と1食分を出していくので、このたんぱく質量と合わせて後の「食品ごとのたんぱく質含有量、脂質含有量」の表を参考にあなたのこれまでの食事内容と比べて見直し、今後はどのようにしていけば良いのかを考えてみてくださいね。

1日に必要な脂質の摂取量は次の通りです。

#### 【1日に必要な脂質量】

約45～55g（軽量スプーンでは、大さじ約3.5～4強）

これは、主食や調理油、たんぱく質源になる肉や魚、大豆食品、乳製品、間食とするお菓子類など「1日に口にする全ての食品からの脂質摂取量」なので、「1食に肉や魚、大豆食品、乳製品からの脂質摂取量」を出していきますね。

まず、主食の脂質量を出して除くので、次の主食の脂質含有量についての表をご覧ください。

### 【主食の栄養成分（1食分）】

食品名	脂質量（g）
ご飯1膳（約120g）	0、4
食パン1枚（5枚切り）	3、2
フランスパン2切れ（60g）	0、8
干しそば1束（約80g）	1、7
ゆでうどん1玉（約180g）	0、7
乾燥そうめん1束（50g）	0、5
ゆで中華麺1玉（約180g）	0、5
乾燥パスタ（約80g）	1、8

※ 干そば、そうめん、パスタの脂質含有量は茹でると変動するので、食べる時点での量に換算しています。

3食共にごはんを食べると主食からの1日の脂質量は0、9gになり、1食に食パン、残り2食にごはんを食べると主食からの1日分の脂質量は3、8gになります。パン、ごはん、麺類を1食ずつ食べたとしても1日分の脂質量は、5g前後程度です。

1日の必要摂取量から主食分を引くと調理油、肉や魚、大豆食品、間食からの摂取量が出ます。ここでは主食の脂質量を5gとして計算しますね。

$$45 \sim 55 \text{ g} - 5 \text{ g} \text{（主食分）} = \underline{\text{約} 40 \sim 50 \text{ g}}$$

次に調理油約15g（大さじ1）を引けば肉や魚などから摂取する脂質量が出ます。（パンのバターや麺類の油もこの大さじ1内に含まれます。）

$$40 \sim 50 \text{ g} - 15 \text{（調理油分）} = \underline{\text{約} 25 \sim 35 \text{ g}}$$

これは3食と間食分を合わせた脂質量なので、3、5で割ると肉や魚からの脂質量の1食分が出ます。

$$25 \sim 35 \text{ g} \div 3、5 \text{食（3食+間食分）} = \underline{\text{約} 7、1 \sim 10 \text{ g}}$$



1食に肉や魚、大豆食品、乳製品からの脂質摂取量は約7、1～10g。

1食に必要なたんぱく質量は女性が約15、7g、男性が約20g。

これを目安にこれまで食べていた食材や食品の脂質やたんぱく質をどれほど摂取できていたのかを確認してみてください。

それぞれたんぱく質量の多い順になっています。

#### 【大豆、大豆加工品の栄養成分（1食分）】

食品名	たんぱく質量(g)	脂質量(g)
乾燥大豆 (50g)	17.7	9.5
ゆで大豆 (100g)	16.0	9.0
木綿豆腐半丁 (200g)	13.2	8.4
絹ごし豆腐半丁 (200g)	9.8	6.0
納豆 (45g)	7.4	4.5
調整豆乳 (200cc)	6.4	7.2
おから (100g)	6.1	3.6

#### 【乳製品の栄養成分（1食分）】

食品名	たんぱく質量(g)	脂質量(g)
低脂肪加工乳 (200cc)	7.6	2.0
無糖ヨーグルト (200g)	7.2	3.0
普通牛乳 (200cc)	6.6	7.6
スライスチーズ (1枚18g)	4.1	4.7

#### 【卵の栄養成分（Mサイズ1個分）】

食品名	たんぱく質量(g)	脂質量(g)
全卵	7.4	6.2
卵白	4.4	0.2
卵黄	3.0	6.0

**【魚介類の栄養成分（100g当たり）】**

食品名	たんぱく質量（g）	脂質量（g）
きはだまぐろ（赤身）	24.3	0.4
うなぎ（蒲焼き）	23.0	21.0
紅鮭	22.5	4.5
真鯛（養殖）	21.7	10.8
ひらめ（養殖）	21.7	3.7
たこ（ゆで）	21.7	0.7
ぶり	21.4	17.6
さば	20.7	12.1
あじ	20.7	3.5
いわし	19.8	13.9
さんま	18.5	24.6
ブラックタイガー	18.4	0.3
するめいか	18.1	1.2
たら	17.6	0.2
あなご（蒸し）	17.6	12.7
あさり	6.0	0.3

**【肉の栄養成分（100g当たり）】**

食品名	たんぱく質量（g）	脂質量（g）
鶏肉（ささみ）	23.0	0.8
鶏肉（皮なしむね）	22.3	1.5
豚肉（もも）	22.1	3.6
牛肉（もも）	20.7	10.7
鶏肉（皮付きむね）	19.5	11.6
豚肉（肩ロース脂身つき）	17.7	19.3
鶏肉（皮付きもも）	16.2	14.0
豚肉（ばら）	14.2	34.6
牛肉（肩ロース脂身つき）	13.8	37.4
牛肉（ばら）	11.0	50.0

「五訂増補 日本食品標準成分表」より

肉の栄養成分の表をもう一度見てください。たんぱく質量が下にいくほど少ないのに対し、脂質の量は下にいくほど多くなっていますよね。「脂肪が少ない肉ほどたんぱく質量は多くなる」ということがお分かりいただけるとと思います。

この赤身肉と脂肪たっぷりの肉の栄養の違いはとても大切なことなので、もう少し詳しく体重が70kgのAさんに出てきてもらい、牛肉を用いて説明していきますね。

Aさんは、体重が70kgあるので1日に必要なたんぱく質の量は84gです。  
(70kg × 1.2 = 84g)

Aさんがたんぱく質を84g摂るためには、赤身のもも肉なら406g、ばら肉なら764g食べなければなりません。ばら肉の方を多く食べるというだけで太ると思いますよね。脂質の量の差を知るともっと驚きますよ。

もも肉406gの脂質量-----約43g  
ばら肉約764gの脂質量-----約382g

書いている私自身が恐ろしくなっていました(笑)。  
肉を食べてパワーを出そうと思うのなら脂の多い肉では意味がないので、赤身の肉を選びましょう。脂肪を控えることが目的なだけではなく、しっかりとたんぱく質を補うためだということを理解できれば進んで食べたくなりますよね。

ここでは分かりやすいように牛もも肉を用いて説明をしましたが、ヒレも同じ程度の脂質とたんぱく質の量になっています。豚肉も、ももやヒレ、鶏肉ならももよりもむね、むねよりもささみ、皮は控えましょう。

そして、動物性(肉、魚、乳製品)と植物性(豆腐や納豆などの大豆食品)のどちらのたんぱく質も取り入れることがとても大切なので1日の中で上手く組み合わせてください。

摂取量については1食に肉や魚、大豆食品、乳製品からの脂質摂取量は約7、1~10gとか1食に必要なたんぱく質量は女性が約15、7g、男性が約20gなどと毎日毎食きっちり摂れるはずがないので、1日当たりの量がたんぱく質量は多くなるように、脂質量は超えないことを目指してください。

「それならさっきの長い計算と長い説明はいらなかったんじゃないの？」と怒らないでくださいね（笑）。脂質とたんぱく質の1食分に必要な量を1つずつ出していく中で脂質やたんぱく質が何に含まれているのか、頭を使い、考えられませんでしたか？^^ 1食分を出して表を見て、これまでの選び方や食べ方を思い出して見直すことができましたよね^^それが大切なので、あえて長く細かく説明をしてきました。

1日当たりが下の量になるように目指して、もしもオーバーしてしまったとしてもすぐに何kgも太るわけではないので、また翌日から気をつけていけば大丈夫です。続けていき、習慣にしていけることを忘れないでください。ただし、いつまでも「明日から」と繰り返すようでは何も変わりませんよ～！

#### 【1日に必要なたんぱく質量】

女性（18歳以上）----- 約55g（妊婦を除く）  
男性（18歳以上）----- 約70g

#### 【1日に必要な脂質量】

約45～55g（軽量スプーンでは、大さじ約3.5～4強）

どうしても数字ばかりを気にしてしまうのなら、難しく考えないで次のように組み合わせると簡単です。

朝食：卵1こ

昼食：豚もも肉80g

夕食：絹こし豆腐半丁+さば（小）60g

全てを食べるとたんぱく質量は約47.3g、脂質量は約22.4gです。

女性が1日に必要なたんぱく質量が約55gなのにたんぱく質量約47gでは少ないと感じると思いますが、ごはん1膳には約3gのたんぱく質が含まれているので、3食にごはんを食べただけで約56.3gとなり必要量に達します。男性は上の組み合わせ内容と炭水化物の内容によってはたんぱく質が少なくなるので、自身の中で「少ないな」と感じる日には納豆1パックを加えたり、豆乳200ccを飲んだり、植物性を少量プラスしましょう。

ごはん以外の炭水化物のたんぱく質量は下記をご覧ください。

### 【主食の栄養成分（1食分）】

食品名	たんぱく質量（g）
ごはん1膳（約120g）	3、0
食パン1枚（5枚切り）	6、5
フランスパン2切れ（60g）	5、6
干しそば1束（約80g）	11、5
ゆでうどん1玉（約180g）	4、7
乾燥そうめん1束（50g）	4、9
ゆで中華麺1玉（約180g）	8、8
乾燥パスタ（約80g）	10、4

※干そば、そうめん、パスタのたんぱく質含有量は茹でると変動するので、食べる時点での量に換算しています。

脂質は1日の必要量が約45gなので、先ほどの組み合わせ方なら調理油や間食からの脂質を組み合わせても必要量程度でおさまりますが、たんぱく質源になる食材や麺類のスープなどによって1食分でオーバーしてしまうので、食材は脂質控えめのものを基本としていき、麺類を食べるとしてもスープは飲まないようにしましょう。（塩分過多も防ぐことができる。）

それでは、脂質とたんぱく質のお話の最後に、気をつけて欲しいことや必要なことをまとめたのでご覧ください。

### ●多価不飽和脂肪酸は魚、大豆から摂る。

魚の脂に多く含まれる「DHA」や「EPA」が血液サラサラ効果や代謝を上げる効用を持っていることで有名ですよね。普段の食事に積極的に魚を取り入れるだけでこの多価不飽和脂肪酸が摂れるので、蓄積しやすい脂質が含まれている肉や乳製品よりも意識的に魚を食べるように心がけましょう。ただし、魚の脂分ばかりを摂り過ぎることで、アレルギーやガン、老化促進などの症状が出る原因になるという報告も出ているので、魚魚魚、と続くことのないよう、大豆食品も上手に取り入れてバランスを考えてくださいね。

### ●脂が含まれている食材を1食でも使う日は、調理油を使わない。

もうお分かりですよ。食材に脂が多く含まれている上に調理に油を使うと当然脂質オーバーです。例えば、ある食事で「牛ばら肉を100g」食べるとすると脂質を約50gも摂ることになります。(肉の重たさの半分は脂を食べているということです。) 1日に必要な脂質の量は約45~55gなので、同じ日に豆腐を半丁食べただけでも脂質はオーバーです。しかも、ここで調理油を使うと「スプーンに5杯以上の油」を丸飲みしていることになります。

ばら肉に限らずロースなどにも脂肪が多く含まれていますし、肉に限らず魚介類でも脂が多い食材が重なるようなら、調理には油を使わない気持ちで。食材に気をつけるのであれば調理油は大きじ1までを目安としましょう。

### ●脂肪の多いドレッシング・マヨネーズをノンオイルにする。

ドレッシングやマヨネーズは「油でできた液体」「油でできたクリーム」です。だからと言ってサラダや温野菜に何もかけないでそのまま食べなさいなんて無茶は言いません。低脂肪タイプ・ノンオイルの調味料が多く出ているので利用しましょう。ただし、実践編のむくみの項で説明をしたように、ノンオイルタイプの調味料というのは油の旨みを塩で補っているものが多いので、量に気をつけてください。ノンオイルで低カロリーだからとたっぷりと使っていると、塩分過多になり、むくみの原因になります。ポン酢も要注意です。

### ●にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎをできる限り毎日いずれか1つを食べる。

これらは、脂肪分解に役立つ代表的な食材です。特にニラやねぎに多く含まれている「硫化アリル」「硫化プロピル」「グルタチオン」等の成分が糖質をエネルギーとして燃やしてくれたり、疲労回復、血液さらさら効果、利尿効果、発汗、体温上昇、内臓の活性化につながるなど脂肪分解以外にもたくさんの効用があります。

ただし、毎日毎食玉ねぎやニらばかりをてんこ盛り食べるなんてことはしないでください。これはあくまでも補助となるだけなので「これさえ食べれば100%痩せるというようなわけの分からないダイエット法」ではありません。美味しさがアップする程度に食事に取り入れるようにしてください。

炒め物や煮物、和え物にニラやねぎ、ほんの少しのんにくなどを加えると、旨みがアップして塩分を控えることができ、一石二鳥ですよね。  
玉ねぎをすりおろしたりみじん切りにして、ドレッシングやポン酢、納豆に混ぜるくらいなら手軽で美味しいですし、オリーブ油をほんの少量揉み込んでからレンジで加熱をすれば「炒め玉ねぎ」ができて料理の味が深くなります^^

### ●レモンを料理に添える。

レモンの成分は主にビタミンCとクエン酸で、様々な効用が期待できます。ビタミンCが体内のコラーゲン不足を防いでくれ、美肌に効果があることや酸っぱさの元になっているクエン酸が体内にある疲労物質を分解してくれるから疲労回復に効果があるということをご存知かと思いますが、血液さらさら効果によって病気の予防、むくみや代謝アップも期待できます。また、食べた物の脂肪分の吸収を防ぎ、胃腸にかかる負担が抑えられます。揚げ物や炒め物、焼き魚など、油っこい料理にレモンを添えるのは、味や見かけを良くするためだけのものではないということです。

1日にレモン2～3個分食べれば、1日に必要なビタミンC50mgが補えるのですが、ビタミンCが直接ダイエットにつながるわけではありませんし、レモンの果汁をたくさん飲めばどんな食べ物を食べても痩せるというようなことは絶対にないので、「この料理にはレモンが合うな」と思うような時にだけでも絞ってかけてください。「毎食にレモン果汁を飲んでます。」というようなご報告をいただくことがありましたが、無茶はしないでください。先ほどの玉ねぎやニラのお話の時にもお伝えしましたが「これさえ食べれば痩せる」というようなダイエットは存在しません。普段の食事の基本を作ったうえでレモンの効用を利用して効果をアップさせてくださいね。

よく瓶やボトルに入ったレモン果汁が売られていますが、お勧めは国産のレモンです。輸入レモンは農薬や色を良くするための油をたくさん浴びていることが多いので、可能なら国産のレモンを使いましょう。

## 炭水化物を食べる理由と必要量

私達が普段主食としているお米・パン・麺類つまり炭水化物についてお話していきます。主食は「主に食べる」と書くほどです。不足しないように毎食に食べましょう。

食べ物の中でも炭水化物の主な栄養である糖質はエネルギーとしてすぐに燃え始めるため、元気よく思いっきり体を動かせるわけですが、糖質の中でも炭水化物に含まれる糖質は、ゆっくりと燃焼し穏やかに吸収されるので、長時間経っても空腹を感じにくいという性質を持っています。

また、炭水化物に含まれる糖質はブドウ糖に分解されるので、様々な指令を出してくれる脳にも必要な栄養素です。なぜなら脳というのは私たちがどんなに栄養があるものを食べたとしても、ブドウ糖以外は見向きもしないからです。しかも脳は自分のためにブドウ糖を確保しておくことができないので、ブドウ糖がなくなってしまうと働けなくなります。

ですが、肝臓や筋肉は脳とは違い、栄養を「グリコーゲン」という形に変えてなら、一定量まで貯蓄することができるので、自分達のためにも脳のためにも確保しています。脳のブドウ糖が少なくなってくると、まずは肝臓が確保してあるグリコーゲンをまたブドウ糖に形を戻して脳に送ってあげます。

脳はお嬢様みたいですよ。

お腹が空いたら様々な食事が部屋まで届けられるのに、ブドウ糖以外は見向きもせず、肝臓が「ブドウ糖ですのでお腹が空いた時にどうぞ」と用意をして、やっと扉を開けてくれるわけですから。

先ほどあったように、筋肉も栄養をグリコーゲンの形に変えてとして貯蓄しているのですが、筋肉は体を動かすたびにエネルギーや栄養が必要なので、無駄遣いはできません。だから脳に栄養を送るのは基本的に肝臓からになるということです。ところが痩せたいからと食事制限をすると、肝臓にあるグリコーゲンだけでは足りなくなってしまう、筋肉が自分のために貯めた大切なグリコーゲンを脳に送りはじめます。そのまま食べる量を減らし続けていけば、当然肝臓にも筋肉にもグリコーゲンがなくなってしまうわけですから、筋肉が自分自身の身を削ってまでブドウ糖を作り出し、脳に送ろうと動き出します。



食事制限を続けて体重が落ちる中身が脂肪ではなく筋肉だという理由はこういうことなのです。脳や体が元気に働くためにも筋肉を落とさないためにも主食を抜かないようにしましょう。

それでは私達の体や脳が1日に必要な糖質量をご覧ください。

### 【1日に必要な糖質量】

脳-----約120g

肝臓、筋肉-----約40g

合わせると1日に約160gの糖質が必要になります。

1日に約160gの糖質量が必要なので、3食で分けると1食に約53gとなりますが、野菜やたんぱく質源になる食材にも糖質は含まれていますし、間食で甘いものを食べるのであればオーバーしてしまうので、炭水化物からの1食分の糖質量は約30～40gで充分です。

この「約30～40g」というのは糖質の量であって「ごはんを30g」とか「麺を40g」ということではないので、普段私達が食べている炭水化物にどれほどの糖質が含まれているのかを表にしてみました。塩分量も出してみましたので参考程度に目を通してみてください。

### 【炭水化物の糖質含有量・塩分含有量（1食分当たり）】

食品名	糖質量 (g)	塩分量 (g)
ご飯1膳 (約120g)	44、5	0
食パン1枚 (5枚切り)	32、7	1、4
フランスパン2切れ (60g)	34、5	1、0
干しそば1束 (約80g)	52、8	0、25
ゆでうどん1玉 (約180g)	38、9	0、5
乾燥そうめん1束 (50g)	36、4	0、3
ゆで中華麺1玉 (約180g)	52、6	0、4
乾燥パスタ (約80g)	58、5	0、8

※干そば、そうめん、パスタの糖質、塩分含有量は茹でると変動するので、食べる時点での量に換算しています。

炭水化物の糖質量がオーバーしているものがいくつかありますよね。だからと言って毎食パンやうどん、そうめんばかりを食べるとするのは難しいですし、塩分が多く栄養も偏ってしまいます。一般的にもごはんを食べることが多いと思いますので、ごはんを食べる場合は次の量を目安にしてください。

炭水化物以外から摂取する糖質量を除くと毎食に食べるごはんの量は次のようになります。

朝食：ごはん約110～120g弱（糖質量約40g）

昼食：ごはん約110～120g弱（糖質量約40g）

夕食：ごはん約90～100g弱（糖質量約30g）

毎食に炭水化物を食べて間食もして痩せるためにはこの量が理想的だということです。夕食の量が少なくなっていますが、これは休む時間には体も脳も多くの糖質が必要ないからです。特に間食をするのなら、健康のことを考えてもこれ以上は「食べ過ぎ」です。必要のない糖質は脂肪細胞に回されてしまうので、就寝前3時間には食べ終わるようにして、2割減のこの量までとしましょう。

もしも仕事などで食事が遅くなるなら、帰宅前のできる限り早い時間に、炭水化物だけでも食べておきましょう。もちろん手作りのおにぎりを持参できるのなら理想的ですが、仕事などで本当に時間がないのなら無理に作る必要はありません。コンビニのおにぎりだけでも構わないので、就寝3時間前までには炭水化物を食べるようにしてください。すると帰宅後には激しい空腹感がないので、おかずを軽く食べる程度で十分に満足できます。激しい空腹を感じながら帰宅して食べ過ぎてしまうということもなくなります^^

最後に、ごはん以外の炭水化物も主食として食べますよね。その中で気をつけて欲しいことを何点かお伝えしておきます。

まず、炭水化物の中ではパスタです。パスタは糖質が多い上に消費、消化されにくい糖質なので空腹感が出にくく悪くはないのですが、一般的な1食に80g（乾）を食べると一気に糖質オーバーです。もしも食べるのであれば約60g（乾）にして朝食又は昼食にしましょう。これだけで充分糖質が足りるのでお腹は満足しますし、具沢山にすると目も気持ちも満足できます^^

芋類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、ゆりねを食べる時には炭水化物の量を控えてください。量の目安としては各野菜が100g（じゃがいも1個程度）につき炭水化物を半分とする。

そして、朝食にバナナなどの果物を食べるという方が多いのですが、基本的には果物ではなく炭水化物を食べるようにお勧めしています。なぜかという、先ほどもあったように炭水化物の糖質は満腹感の持続性があり、脳に必要なブドウ糖が多く含まれているからです。果糖もブドウ糖に分解されないわけではありませんが、肝臓や筋肉に負担がかからない「ストレートなブドウ糖」を補って欲しいです。もちろん果物には野菜からは摂れないビタミンが含まれていますし、ビタミンやミネラルが豊富です。特にバナナには食餌繊維やカリウムも多く含まれているので、間食として食べると良いですね。どうしても朝時間がなかったり、食欲が出なかったり、「食べないと気がすまない！」と思うのなら朝食時食べても構いませんが、バナナ1本につき炭水化物を半分減らすようにしてください。果物や間食については後でお話しますね。

## 玄米ごはんって本当に体にいいの？（おまけ）

「炭水化物といえばやっぱりお米！」ですよね。・・・いえ、パンも、麺類も、大好きです（笑）。でもほとんどの食事で炭水化物として食べるのはお米ですしやはりごはんは美味しいものです。最近ヘルシー志向と言いますか、「〇〇米」「十〇雑穀米」など様々なお米を目にしますが、ここでは誰もが知っている玄米についてお話していきます。でも、あなたが玄米に全く興味がないのならこの玄米コーナーはおまけなので、読まずに次に進んでもOKですよ～。少しでも興味と時間があるのなら、休憩気分読んでみてください＾＾

### 【玄米】

ワサワサとついたもみ殻だけを取り除いてぬかと胚芽はついたままのお米。

### 【5分づき米】

玄米からぬかと胚芽を半分位残したお米。

（3分、7分など精米の割合によって呼び方が違います。）

### 【胚芽米】

ぬかを取り除いて胚芽は残っているお米。

### 【精白米】

ぬかも胚芽も全て取り除いたお米。（一般手的に食べられている白米）

「玄米と白米にヨーグルト（無糖）を少し混ぜて炊くと美味しい」と耳にしたので早速試してみたところ、確かにくせもなくモチモチしていましたが、私はあの玄米の味と噛み応えが好きなので、この炊き方はこの1回きりで終わっちゃいました。「玄米は食べたいけど苦手だな～」なら、ぜひ一度お試しください。

玄米は白米に比べると栄養がとても豊富だと言われているのはご存知ですよ。中でもビタミンB1が4倍以上、食物繊維はなんと約5倍も含まれているそうです。他にも40種類以上の栄養素が含まれているので、すごく良いことばかりに感じますが、玄米にも短所があるんですね。

## 1. 「リン」が多く入っている。

このリンは不足すると骨の構成に関わってくるなどとても必要な栄養素ですが、摂り過ぎると、ミネラル・鉄分・カルシウムの吸収力が落ちてしまいます。逆に摂り過ぎると、肝臓に良くありません。ん～・・・もしも玄米を食べるのなら、リンの摂り過ぎを防ぐ為に、白米を半量混ぜて炊いたり、1日おきに食べるというかもしれませんね。

## 2. 玄米は栄養の吸収力が低い。

玄米の栄養は何と300回も噛まないで100%は吸収できないそうです。30回噛んでもわずか10%の栄養しか吸収できないとも取れますし、それでも白米よりもたくさんの栄養が摂取できるとも取れますよね。

玄米自体が栄養満点でも、本当に栄養の吸収力がここまで少ないのなら、玄米を無理に食べるよりも他の食べ物から栄養を摂った方が確実かもしれませんね。

・・・何だか体に良いのか悪いのか分からなくなってきたので、玄米を実際に食べて良かった情報をご紹介します。

便秘の時に「粉末寒天」をひと振り混ぜ入れて炊くと、翌日には便秘なんてぶつぶつそうです。

私は便秘ではないので、正直言ってこれが事実なのかどうかは確かめることができませんが、これはご本人が「とにかく便秘に効く」というので嘘ではないでしょう。もしもあなたが便秘なら、効果が現れるかもしれませんね。え？すでに知っている？そうでしたか・・・

申し訳ないです。雑談コーナーになってしまいました・・・(笑)。大切な時間を無駄に取らせてしまいましたことをお許してください！

この玄米については、あくまでも私が思っていることなので、確実なことばかりではありませんし「食べなさい」「食べてはいけません」と言っているわけではないので、遠慮なく食べてくださいね。

それでは、南式に戻ります。

## 「野菜や海藻、きのこは必ず食べてください！」

### ●生野菜と温野菜

「生の野菜を食べると体が冷える」と言われますが、逆に体が冷えることで脂肪細胞が体温を上げようと脂肪を燃やすとも言われています。どちらも間違いではありませんが、「脂肪を燃やすためにアイスクリームを食べて体を冷やす」というわけの分からないダイエット法につなげるのは、賛成できませんが（笑）。

南式では生の野菜と火を通した野菜のどちらも食べて構いません。生野菜ならビタミンCが熱で壊されることなくたっぷりと摂れますし、温野菜では食べにくいような野菜の栄養も美味しく摂ることができます。ただし、たくさん量を食べているつもりでも使う野菜の種類が偏ったり、火を通すとわずかな量しかないということが分かりますよね。サラダをボールいっぱい食べて「野菜を食べているから栄養たっぷり♪」などと、栄養満点になっているのは体ではなく「気分だけ」なので温野菜とバランス良く組み合わせてください。

もしも、冷え性で体温が低い、むくみやすい、というのなら、生野菜よりも温野菜を食べる方がお勧めではあります。私達の体は暑いと体に熱を持ち、水分を失いますよね。だからサラダに使う野菜が春から夏にたくさん採れるようになっていくそうです。秋から冬の寒い時期が旬の野菜が体を温めてくれるというのも納得できますよね。冷えやすい体質なのであれば夏に採れる野菜を控えめにしたり一度火を通すと良いですね。

### ●緑黄色野菜と淡色野菜

緑黄色野菜は切っても中まで色が濃く、淡色野菜は切ると中の色が薄い野菜です。緑黄色野菜の濃く鮮やかな色というのは、野菜が自分の身を守るために出した証拠だと言われています。どんなものにも負けないで大きく育つことができた緑黄色野菜を食べると、私達の体も悪いものから守られるそうですよ。悪いものの詳しくは聞き忘れましたが、多分菌やウィルスのことだと「思います。」  
確実ではないので「思います。」になってしまい申し訳ないです・・・。

緑黄色野菜と淡色野菜のどちらにも、ビタミンやミネラル、食物繊維、カルシウム、カリウム、ポリフェノールなど様々な栄養素が入っています。こっちの方がビタミンとミネラルが多いからとかあの野菜はほとんど栄養が含まれていないからとか気にしないでどちらも食べてください。

量についてですが、「1日に緑黄色野菜を何g、淡色野菜を何gを計って食べてください」なんて言いませんが、とにかく食べられるだけ食べてください。これは、適当に言っているわけではなく、私自身が野菜を何gというように計る毎日を送っていたことがあり、気持ちの面で疲れてしまったからです。

当時の私は1日に緑黄色野菜を200g以上、淡色野菜を300g以上を、毎日毎食きっちり量り、全く油を使わずに熱を通してから食べていました。しかも、ノンオイルドレッシングやポン酢を少しかけるだけだったのですが、今のように何種類ものドレッシングやポン酢はなかったので、野菜を見るのも嫌になりました。それでも維持で食べていましたが（笑）。

今は様々なドレッシングやポン酢があるので味の変化楽しめるとは思いますがこのように決めつけてしまうと、ただ黙々と野菜ばかりを食べる毎日になってしまうので、「食べられるだけ」とさせていただきました。だからと言って薬味にねぎをちょろっとかけたとか、大根おろしを食べた、などというような、なによりに等しい量では駄目ですよ。

**「野菜をたっぷり食べている！」と思える量を毎日必ず食べてくださいね。**

もしも、量ることで量が分かりやすく安心だというようでしたら、量っていただいても構いません。ただ、毎日500g以上の野菜を食べるというのは大変なので350g～400gで十分です。

無制限に食べて良いのですが、糖質の項であったようにいも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこしには糖質が多く含まれています。もしも芋類を食べるのであれば100gに対し、炭水化物を半量にしてください。

## ●海藻

海藻は脂肪やカロリーがほとんどないだけではなく、野菜や海藻の種類によっては食物繊維やカリウムが野菜よりも多く含んでいることがあるほどです。

実践編のむくみについてのお話の時にもあったように、カリウムは体内に入ると余分な塩分と合体して、体外と一緒に出てくれるので、むくみや下半身に効果的です。

さらに、水溶性食物繊維の一種である「アルギン酸」はカリウムを多く含んでいる上に、カリウムを体内で増やす働きも持っているため、他の食品からカリウムを摂取する以上の効果が期待できます。

アルギン酸はコレステロールや糖質の吸収を抑える働きも持っています。

海藻には水溶性食物繊維だけでなく、不溶性食物繊維の一種である「セルロース」も含まれているので、便を柔らかくしてくれたり、量を増やしてくれ、蠕動運動も促進してくれるので便秘予防、解消につながります。

脂質やカロリーはほとんどないので、気にすることなくたっぷり食べましょう。

## ●きのこ

きのこには不溶性食物繊維が豊富に含まれているので、便の元となり、便を包み込んで体外に運んでくれます。また、腸内の有害物質と呼ばれる菌や発癌物質までも排出してくれます。

食物繊維の一種である「ベータグルカン」は血圧や血糖値、コレステロール値を下げる働きを持っています。また、ベータグルカンは免疫力を高めてくれるので、風邪予防やアレルギー改善につながります。

きのこにはビタミンB2が豊富に含まれているので糖質や脂質をエネルギーとして燃やしてくれます。

きのこの成分を抽出し、制がん剤が作られているほどですから、軽く流してしまわずにダイエットと健康のために日々の食事に取り入れてくださいね。

特に外食をすると分かっている前後には海藻やきのこ、野菜をしっかりと食べてカリウムやビタミン、食物繊維を補給して無駄な塩分を体外に排出し、便秘を予防し、むくみや脂肪に働きかけてもらいましょう。



最後に。

「野菜とかきのことか海藻なんて食べても食べなくても同じだし、余分なカロリーになるから食べない」「野菜とかきのことか海藻を主に食べていれば痩せる」という考え方は、内容は違いますがどちらも一時的な減量にしかつながりません。野菜や海藻、きのこの栄養素をしっかりと摂り、糖質や脂質、たんぱく質をきちんと摂ることでそれぞれが使われ、働いてくれるから代謝が上がり、消費エネルギーが増えていくのです。

約9年前から、日本人の野菜の摂取量が減り、食事内容が欧米化してきた日本ですが、同時に欧米では野菜を食べるようにと動き出しはじめました。結果、どうなっているのかはご存知ですよね。日本人には少なかった肥満者や生活習慣病患者が急激に増え続け、欧米では肥満者や生活習慣病患者が減り続けています。日本とは比べ物にならないくらいにダイエットサプリやグッズがずっと昔からあった欧米ですが、こうして明らかな効果が表れてきたのは、やはり食生活の変化ではないでしょうか。

## 痩せるビタミンは「B」？

「ビタミン」と聞いただけでややこしそうですね、私もこのような「A」とか「B」とかいくつも細かくあるのは苦手です。

ですが、ビタミンBだけはダイエットに関わるビタミンなので、B1～B12まである内のダイエットビタミンである「B1」「B2」「B6」だけは知っておいてください。ここまで読み進んできたあなたには、細かい説明はなくてもお分かりいただけることばかりなので、ささっと進めていきますね。

### 【ビタミンB1】

B1は、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンです。炭水化物のカロリーを使ってくれるということですね。他に、疲労回復、便秘、むくみにも効果があります。

ビタミンB1が多く含まれている食品は豚肉（赤身）、豚レバー、大豆（納豆）、緑黄色野菜、ゴマなどです。

ビタミンB1は熱に弱いため、火を通すと壊れてしまうのですが、同時ににんにくやニラ、ねぎ、玉ねぎを食べることで破壊防止、吸収促進ができます。にんにくやニラ、ねぎ、玉ねぎは脂肪分解や糖質の燃焼促進効果、疲労回復、利尿効果、発汗、体温上昇、内臓の活性化につながるなどたくさんの効用があるということでしたよね。

「最近イライラするな～」と感じるのならビタミンB1が不足しているので、豚赤身やレバー、大豆食品や緑黄色野菜やゴマと一緒ににんにくやニラ、ねぎや玉ねぎを取り入れ、たっぷりと食べてください^^

### 【ビタミンB2】

B2は、糖質や脂質をエネルギーにすばやく変えてくれ、美肌や健康できれいな髪の毛を作ってくれるという効果があります。

B2は、豚レバー、卵、納豆、緑黄色野菜、きのこ、焼きのりなどに多く含まれています。B1とは違い、熱に強いのであれと組み合わせて・・・というよう

な必要がない、摂りやすいビタミンです。

不足すると口内炎ができやすくなったり、目が充血しやすくなったりという症状が出てくることがあります。そして、目には見えませんが、不足すると代謝の低下につながってくるので積極的に食べましょう。

## 【ビタミンB6】

B6は、たんぱく質が体のもとになるために力を貸してくれるビタミンです。これによってたんぱく質の栄養は体のために使われ、カロリーは消費されるということです。さらに肝臓の脂肪を減らしてくれる頼もしいビタミンです。

他には、美肌や美髪にも効果があり、ホルモンのバランスを保ったり老化防止にも関わっています。

B6は、豚肉（赤身）・青魚・バナナ・さつまいもなどに多く含まれています。

いかがでしょうか^^

これらビタミンBは、最近ダイエットにいいと少し注目されてきましたが、つい「まあいっか」となってしまうものです。・・・が、ビタミンBが多く含まれている食材は全てこの南式でお勧めしているものばかりなので、普通に食べているだけで、自然とビタミンBが摂れてしまうという嬉しいことになっています。

「・・・またそんな遠回りの長い話を」

生きるために必要な栄養を摂るということは健康だけではなくダイエットにもつながるということを再確認できるビタミンBのお話でした^^

## 「サプリメントは野菜の代わりになるの？」

今のビタミンBにも重なることですが、様々なビタミンやミネラルなどの栄養を補えるサプリメントなどの栄養補助食品がどこでも手に入りますよね。

「ビタミンやミネラルがたっぷり♪」というサプリメントなどの栄養補助食品は、いかにも栄養が取れそうな気がしますし、飲むだけという手軽さだというのは分かりますが、本当に安全で、きちんと表示通りの成分が入っているのかを確かめてから口にしてください。

なぜなら、栄養補助食品とは公的な試験で「健康への危険はないのか」「体内に入っても安全なのか」という厳密な検査を受けなくても販売することができるからです。

つまり、表示されている成分と実際に入っている成分が全く違うとしてもお店に並べることができてしまうという信じられないことが現実に行われています。成分の含有量が人間の必要量をはるかに上回る量だったり、実際にはほとんど入っていなかったりとするところがあるわけですが、少ないことも問題ですが、多ければ多いほど良いとも言えません。

ビタミンやミネラルは必要以上の摂取量になると自然と体外に出されるものと体内に蓄積されるものがあるので、過剰摂取によるアレルギーやむくみ、胃痛、下痢、吐き気神経や肝臓への障害などが起きています。

また、ダイエットを目的としたサプリや置き換え食品も栄養補助食品に含まれるのですが、これも裏では大きな問題がたくさん起きています。ダイエットサプリには下剤成分、利尿成分が多く含まれているものが多いのですが、これらを口にした直後から耐えられないほどの副作用に苦しんだり、命を落とすなど恐ろしい被害が出ています。このようなことの多くは公には取り上げられていないだけで数え切れないほどの人たちがぼろぼろになっているのです。

ビタミンやミネラルの補給、ダイエット補助のために栄養補助食品を利用することを私からお勧めするも反対もしませんし、私自身も全く飲まないと決め込んでいるわけではありませんが「お金儲けのことしか考えていない嘘つきの販売会社」や「もともと痩せていたのに昔は太っていたという嘘つき従業員」「コンピューターで作ったダイエット前後のただのバイトの女の子の偽造写真」な

どが関わっているかもしれないということや確実に成分が含まれていないかもしれないということを入れた上で判断して欲しいです。  
サプリなどに頼らなくても自分の努力で体の中から変えていけるのですから。

では、最後に・・・我が家の近くのバス停でこんな風景を目にしました。

幼稚園に行くために女の子とお母さんがバス停でバスを待っていました。  
お母さんが「Mちゃん、今日も朝ごはん食べられなかったからおうちに帰ったらお野菜のお薬飲もうね！」と声をかけると女の子は「は～い！！」と返事をしてバスに乗り込んで行きました。

幼稚園に通うような小さな女の子が「食べなくても、お薬を飲むだけでいい」ということが当たり前なのは「今の時代だから仕方がない」と済まされることなのか～、と少し複雑な気持ちになりました。「今の時代」とは「好きではないならしなくて良い時代」ということではないと思うのは私だけでしょうか。

いくら「ホンモノの野菜」を食べても「過剰な栄養摂取量」になることはまずありませんし、便秘気味だからといって人工的に加工されたサプリや便秘薬で食物繊維を摂り、腸の蠕動運動を無理に起こさせたとしても、根本からの解決はできませんし、繰り返していれば体はどんどん頼りはじめて自然の力では手に負えなくなります。

「ごはんとお肉を食べているからあとはサプリで野菜の栄養を摂れば完璧！」なのではなく、「栄養は食べ物から摂ることが当たり前だ」ということを忘れないで欲しいです。

あなたの体も毎日の積み重ねで変わることができます。この1章での食事を取り入れて、大きな結果につなげてください。

それでは、1章でのことを簡単にまとめたので、確認していきましょう。

## まとめ：太りようがない体を作るための基本の食事

### 【脂質】

- 脂質は3大栄養素の中で最もカロリーが高く、消費されにくい性質を持っているため食材選びや調理法で脂質を控えること。
- ・1日に必要な脂質量約45～55g。(軽量スプーン大さじ約3.5～4強)
  - ・1食に肉や魚、大豆食品、乳製品からの脂質摂取量は約7、1～10g。1食分ずつ計算するのは大変なので、1日分が超えないことを目指していく。たとえ1日分を超えたとしても習慣にしていけることが大切なので、また翌日から気をつけていけばよし！
- 赤身の肉を選ぶ理由は脂肪を控えることが目的だけでなく、しっかりとたんぱく質を補うため。
- 脂質量はたんぱく質源になる食材や麺類のスープなどによって1食分でオーバーしてしまうので、食材は脂質控えめのものを基本としていき、麺類を食べるとしてもスープは飲まないこと。(塩分過多も防ぐことができる。)
- 普段から積極的に魚を取り入れ、多価不飽和脂肪酸から脂質を補い、魚ばかりに偏らないように大豆食品もバランス良く取り入れる。
- ばら肉に限らずロースや魚介類でも脂が多い食材が重なるようなら、調理には油を使わない気持ちで。食材に気をつけるのであれば調理油は大さじ1までを目安にする。
- 脂肪の多いドレッシング・マヨネーズをノンオイルにする。ノンオイルタイプの調味料というのは油の旨みを塩で補っているものが多いため、量に気をつける。
- にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎをできる限り毎日、いずれか1つを食べるように心がけ、レモンを料理に添えるようにする。

## 【たんぱく質】

●体の中で作られないたんぱく質の成分アミノ酸を補うためにも「質の良い筋肉」をつくるためにも動物性たんぱく質（肉、魚、卵、乳製品）と植物性たんぱく質（大豆、豆乳、大豆加工品）のどちらからも摂ること。

● 不足しないように食事にたんぱく質源となる食材を必ず取り入れる。

### 【1日に必要なたんぱく質量】

女性（18歳以上）----- 約55g（妊婦を除く）

男性（18歳以上）----- 約70g

※もっと詳しい必要なたんぱく質量は、体重の1、2倍量を目安に。

### 【1食に必要なたんぱく質量】

女性（18歳以上）----- 約15、7g（妊婦を除く）

男性（18歳以上）----- 約20g

●太る原因は、たんぱく質と一緒に摂り過ぎる脂質なので脂肪の多い食材は使わない、食べないようにする。

●筋肉はたんぱく質がなければいくら使っても破壊されるだけなので、たんぱく質を補いながら使うこと。

## 【炭水化物】

●1日に必要な糖質量は、脳・肝臓・筋肉を合わせると約160gなので、野菜やたんぱく質源になる食材、甘いものなどを考えて食べ過ぎないように3回に分けて次の量を食べる。

朝食：約40g（ごはんなら約110～120g弱）

昼食：約40g（ごはんなら約110～120g弱）

夕食：約30g（ごはんなら約90～100g弱）

- パスタを食べるのなら朝食時又は昼食時にして、乾燥パスタ約60g前後にする。
- 芋類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、ゆりねを食べる時には炭水化物の量を控える。量の目安としては各野菜が100g（じゃがいも1個程度）につき炭水化物を半分とする。
- バナナなど果物はできる限り間食として、どうしても食事として食べるのであれば炭水化物を控える。量の目安はバナナ1本につき炭水化物を半分とする。
- 夕食は寝る3時間前までに食べ終わるようにする。夕食が遅い時間になるのなら炭水化物だけでも早めに食べておく。

### 【野菜・海藻・きのこ】

- 基本的には生野菜も温野菜もバランス良く食べる。もしも、冷え性で体温が低い、むくみやすい、というのなら、生野菜よりも温野菜を食べるようにする。
- 緑黄色野菜と淡色野菜のどちらにも、ビタミンやミネラル、食物繊維、カルシウム、カリウム、ポリフェノールなど様々な栄養素が入っているので、どちらが何gと決め付けずに、食べられるだけ食べる。
- 海藻、きのこには食物繊維やカリウムが特に豊富なので、毎日たくさん食べて無駄な塩分や有害物質、菌を体外に排出させていく。

### 【ビタミンB・サプリ】

- ビタミンBは、代謝を上げる手助けをしてくれるダイエットビタミン。
- ビタミンBは南式で食べる食品に多く含まれている。



- ・ B 1 ⇒ 豚肉（赤身）・豚レバー・大豆（納豆）・緑黄色野菜・ゴマ
- ・ B 2 ⇒ 豚レバー・卵・納豆・緑黄色野菜・きのこ・焼きのり
- ・ B 6 ⇒ 豚肉（赤身）・青魚・バナナ・さつまいも

● B 1 は熱に弱いため、破壊を防ぐために、にんにく・ニラ・ネギ・玉ねぎを必ず食べるようにする。

● 「ごはんとお肉を食べているからあとはサプリで野菜の栄養を摂れば完璧！」  
なのではなく、「栄養は食べ物から摂ることが当たり前」ということを忘れない！

基本的なことを確認できましたか？ ^^

これがあなたの今日からの食生活の基本となります。

それでは次に、基本をもととした上で応用していくための2章に進みましょう。

## 2章 どんな食べ物も怖くなくなる応用編

### 【2章のポイント】

- 食べても太らない食べ方や時間を知りダイエットを加速する！
- 美味しい食事をお腹いっぱい食べても痩せられるのはなぜか。
- ダイエットに対敵といわれる外食や甘いものを食べる秘訣とは？

1章の基本の食べ物や食べ方を取り入れた上で、さらにダイエットの効果を高めていける応用方法をこの2章で説明していきます。

### 正しい空腹感と満腹感？ その1

これまで嫌というほど「食べないと太る」「食べるから痩せる」とお伝えしてきましたが、またここでも「ちゃんと食べてください」というようなお話です(笑)。ですが、ここからのことを知ると3食を食べないわけにはいかなくなることだと思いますよ^^

空腹感や満腹感を感じるのは、脳とホルモンに深く関係があります。

「は？また脳とホルモン？」というあなたの声が聞こえてきそうですが、脳が元気だからこそ脳自身や体内の臓器、筋肉などあらゆるところでエネルギーを消費するということができるのです。激やせや激太りを繰り返す海外の女優さんやスーパーモデルがホルモン注射を打って、10kg単位で痩せられるくらいにホルモンと体型は深く関わっています。もちろんここに出てくるホルモンはホルモン注射として使われるホルモンとは違う種類ではありますが、ホルモンによって私達の体は大きく変わってくるので、しっかりと読んでください。

私達は空腹を感じ、「食べよう」と思い、食べて満腹を感じ、食べることをやめますよね。この時に体の中では、脳とホルモンが様々な働きをしています。

体内に食べ物が入ると、食べたものは胃で消化され腸に送られてからブドウ糖に分解されます。その後ブドウ糖は血液に流れ出し、体中に行きわたってから脳にたどりつき、「もうお腹がいっぱい」と満足をしてから「もう食べなくても良いよ」と指令を出します。これでやっと私達が満腹感を感じることができ、糖質のお話の時にあったように脳が満足して余ったブドウ糖をこの時点で肝臓や筋肉が確保します。

※血液中のブドウ糖の量を表す数値は「血糖値」と読まれています。「血糖値」で説明すると分かりづらいので、あえて「ブドウ糖」のままで進めていきます。

食べた直後に血液中のブドウ糖が増えると、インスリン（ホルモン）が出てきて、ブドウ糖をある程度の量まで減らしてくれます。なぜ減らすのかというと脳が一度にたくさんのブドウ糖を受け入れないため体が動かすためのブドウ糖の量さえ流れていけば良いので余分にブドウ糖を流す必要がないからです。

時間が経つ中でもグルカゴン（ホルモン）が肝臓に確保している栄養を引っ張り出してきて、常に一定量のブドウ糖を血液に流してくれます。満腹感を感じたまま動けるのも何かを考えることができるのもこのグルカゴンというホルモンのおかげなんですね。

時間が経つと、肝臓に確保しておいた栄養がなくなりはじめ、血液中にブドウ糖を送ることができなくなり、脳に届くブドウ糖も減ってきて「お腹が空いた～食べてくれ～！」という指令を脳が出します。そこで私達が空腹感を感じ、何かを食べ、血液中のブドウ糖がまた増えて血液を通して脳に届けられ、「満腹」を感じることができるのですが、ここで食べないでいると・・・

脳が「お腹が空いた」「食べろ」という空腹や摂食の指令を出す時点では、まだ血液中にブドウ糖は残っているのですが、わずかしかなかったブドウ糖はすぐに使い果たされ、すぐに「すっからかん」になってしまいます。

すっからかんのところに次の食事が急に入ってしまうとブドウ糖が大量生産されて血液中に溢れるほどのブドウ糖が流れ込んでしまい、ブドウ糖の量を管理しているインスリン（ホルモン）はびっくりして、大急ぎでブドウ糖を減らし出します。すると増えるはずのブドウ糖が今度は逆に減ってしまい、脳は「早く食べろ！」ともっと食べるように指令を出し続けます。

食事を抜いたり減らしたりすると次の食事の時に食べ過ぎてしまうということ、ありますよね。ただ単に胃が空っぽだからたくさん入るとかということではなくこのように脳とホルモンが関わっているから食べ過ぎてしまうのです。

仕事など事情があり、どうしても食べられないことで次の食事を食べ過ぎてしまうことは誰にでも起きる普通のことですが、ここで無理に強い意思で食欲を押しえつけて食べないでい続けてしまうと肝臓と筋肉が確保した栄養（グリコーゲン）が減ってくるようなことだけでは済まされなくなります。ブドウ糖が脳に届かなってからほんの数分も経たないうちに脳は全く動かなくなり、意識障害、心臓停止にまでもつながってしまうのです。

「それは大変だ」と、たんぱく質で成り立っている筋肉が自分自身の身を削ってブドウ糖に変え、必死に脳に送ろうとしてくれます。これが食べないダイエットをした時に体の中で起きていることです。結果、筋肉は減り、基礎代謝も落ち、少しでも食べると脂肪として溜め込む体になるだけなのです。

これを痩せたと勘違いをして食べないことを続けていけばホルモンや脳、内臓が正常に働けなくなり、思うように食べられなくなったり、常に空腹感を感じたり、食欲が止まらなかつたりとってしまうようになってしまいます。

食欲が正常に出て、満腹感をきちんと得られるように3食を規則正しい時間に食べるようにしていきましょう。

と、食欲についてまだあるので、もう少しお話していきますね。

## 正しい空腹感と満腹感？その2

満腹感というのは胃がいっぱいになるということではなく、ブドウ糖やホルモン、脳にある中枢が正しく働くことで感じる、ということがお分かりいただけだと思います。私達が「お腹がいっぱい」と感じるまでには最低でも20～30分かかるとはありますが、この30分の間には他にも満腹感を感じるための「動き」が体中で起きているので、ぜひ知ってください。

つい先ほども少しだけ出てきましたが、血糖値やホルモンによって脳の視床下部（鼻の奥近辺）に存在する「空腹中枢」「摂食中枢」「感覚中枢」「満腹中枢」の4つの中枢が刺激され、食欲がコントロールされています。

空腹中枢-----主にブドウ糖が減って空腹を感じる。

摂食中枢-----脂っこい食べ物を食べた時に脂肪酸が出ることで食欲が出る。

感覚中枢-----嗅ぐ・見る・想像などからお腹は満腹でも、食欲が出る。

満腹中枢-----主にブドウ糖が増えて満腹を感じる。

### 【空腹中枢】

先ほどあったように血中のブドウ糖が減ってくることで、たくさんのホルモンが分泌され、刺激される中枢です。

### 【摂食中枢】

「もっと食べたい！」「早く食べてくれ！」と食べることを勧める指令につながる中枢です。驚くことに、脂肪の多い肉や揚げ物などの油物など脂質の多い食べ物を食べたときにこの中枢が刺激されます。

食べ物は胃から腸に進み、腸から栄養が吸収されるわけですが、脂質の多い食べ物の栄養は「脂肪酸」として腸から吸収されるのですが、吸収されると同時に摂食中枢が刺激されてしまうようになっています。だから揚げ物や脂肪の多い食べ物を食べると次に次にお箸が伸びるということが起きるのです。いくら血液内のブドウ糖が満たされているとしてもこの中枢が刺激されると食欲は止まらないので、脂質を控えた食事を心がけることが大切です。

### 【感覚中枢】

美味しそうな匂いを嗅いだり、目で見たり、想像をするだけで刺激される中枢です。よく甘いものは別腹だとか、パンならいくらでも食べられるなどと言いますが、これは実際に中枢が刺激されて出てくる食欲なのです。これもブドウ糖が足りていても出てくる食欲につながる中枢なので、大好きなものは間食時に食べて気持ちを満足させるとか、余分に買い込んで目に留まらないように先に対策をしておく必要があります。

### 【満腹中枢】

この中枢についてももうお分かりですよ。満腹中枢を刺激する主となるのは何度も出てきているブドウ糖だと言われています。ですが、摂食中枢や感覚中枢には負けてしまうこともあるので、しっかりと正常に働けるようにブドウ糖をきちんと送ってあげて、規則正しい食生活を送るようにしましょう。

このように様々な中枢によって私達の食欲は出たり落ち着いたりするわけですが、きちんと3食を規則正しく食べ、食材や調理法に気をつけているとしても噛みもせず流し込んで食べていると、正しく中枢に刺激が与えられる前に食べ過ぎてしまうことにつながります。最低20～30分の時間をかけて食べると血糖値は穏やかに上がり、脳がスムーズに満腹感を出してくれます。

食べ物は胃で消化され、腸へ送られ、ブドウ糖に分解され、ブドウ糖が血液と一緒に肝臓や筋肉、脳、脂肪細胞に流れていきますよね。この前の項では、どのように脳にブドウ糖が届き、満腹感が出るのかをお話しましたが、ここでは脂肪細胞に栄養が届くことで満腹感が出てどのようなことが起きるのかを説明していきますね。

脂肪細胞に栄養が行きわたるとレプチン（ホルモン）が出てきて脳に「栄養が来たよ～」と知らせます。すると脳の満腹中枢が刺激され、あなた自身が「あ～、お腹がいっぱい！」と、満腹感を感じるすることができます。満腹中枢は血中のブドウ糖の量以外でもこうして刺激されるのです。

この脳に食べることを止めてくれるホルモンの「レプチン」という名前はギリシャ語で「レプトス」と言い、「痩せ」という意味だそうです。食べることを止めてくれるからこのような名前が付いたのでしょう^^

え～、話を戻しますね。

脂肪細胞については基本編で説明しましたが、太る脂肪細胞と呼ばれる「白色脂肪細胞」とやせる脂肪細胞と呼ばれる「褐色脂肪細胞」があり、余分なものを脂肪として溜め込むのは白色脂肪細胞でしたよね。そして、この白色脂肪細胞は食生活が原因で太ってしまったり、リバウンドを繰り返していると、容積では最大で約120倍にまで大きくなるということでした。

脂肪細胞に栄養が「行きわたる」ことで脳に知らせてくれるということです。

・・・「行きわたる」までには大きさによっては時間が違ってきますよね。

そうです。食事制限や食べ過ぎによって太ったり痩せたりと繰り返してきていると脂肪細胞が大きくなってしまっているのです、30分程度では満腹中枢が刺激されないということです。

食べ過ぎたり、満腹を感じないまま食事を終らせなければならないなんて、またストレスとなって食べ過ぎにつながりますよね。

これを防ぐための方法は、ただ1つしかありません。

「南式で痩せて、維持していくのです。」

大きくなった褐色脂肪細胞は痩せると小さくなるわけですから、まずは南式で痩せて、脂肪細胞を標準の大きさにして、その後にリバウンドをしなければ問題ありませんよね^^

そのためにも、今日からゆっくりと食べることを意識して、少しでも満腹感を感じたらすぐに「ごちそうさま」とお箸を置きましょう。

## 確実にお腹がいっぱいになる方法

今、「ゆっくりと食べましょうとか言われても無理だって！」とっていませんか？実は、私も以前は恐ろしいほどの早食いで、まさに「流し込み食い」としか言えないほどでした（笑）。人と食事をして必ず私が先に食べ終わりそうな勢いだったので、相手の様子を伺いながら食べることもありましたし。

ゆっくりと食べることがどう体に良いのかが分かってからは「そうやな～、せっかく美味しいもん食べてんのに一気に食べてしまったらもったいないな～」「ガツガツしてかっこわるいし頑張ろう」と何とかゆっくりと食べられるようになる方法を見つけ出そうとあれをしてこれをして・・・と繰り返し、本当にゆっくりと食べることができるようになりました^^

ですから、あなたがもしも「早食いだけどこれはどうしようもない」と思っているのなら、ぜひ、今日から実践していただきたいことがあります。

私自身が色々と試した結果、やはり「当たり前のこと続ける」ということを見直してやっと効果が現れたので、あなたも今からきちんと意識を持って、当たり前のことを続けてみてください。努力で変わることができます^^

### ●とにかくよく噛むこと。

これは、ゆっくりと食べる為だけではなく、よく噛むことで「ヒスタミン」というアミノ酸が増え、これまでお話したこととはまた違う方面からも満腹中枢を刺激することができるからです。

他にも良く噛むことで脳が活性化される、老化防止、虫歯予防、小顔効果にもつながってきます。そして、嬉しいことに正しい姿勢にもつながっています。いい加減に噛んでいると骨格が歪んでいきますが、しっかりと噛むことで骨格が正され、自然と姿勢も良くなってきます。意識を持つだけでも違うので、ここでよく噛んでいる時と噛まない時の違いを確認してみてください。すぐに違いが分かりますから^^

### ●「今、自分は食事をしている」という意識をもつ。

よく「食べながらテレビは見ない」「食べながら本や新聞を読まない」など、



「ながら食いは絶対にやめましょう」と言いますよね。ながら食いをしている  
と何を食べているのか、自分がどれくらい食べたのか、口を動かしているのか  
という方に意識を持って行けないので「気が付けば食べ終わっていた」とあっ  
てしまうことがあるからだと思いますが、仕事が忙しくてホッとできる時間が  
食事のときしかないとしたら本や新聞を読みたいものですし、私は朝、テレビ  
のニュース番組を見ていますが、それでもゆっくりと食事を味わいながら楽し  
んでいるので、食べる以外のことに夢中になってしまわないように気を付けて  
いれば問題ないでしょう。

**意識の割合を、食事：テレビ（新聞）＝ 8：2くらいに持ってみてください。**

また、口の中に食べ物が入っている間は、お箸が次の食べ物へ向かわないよう  
に意識することで、食事に集中できますし、小さなマナーとして身に付けるこ  
ともできて一石二鳥です。意識は次の食べ物に向けるのではなく、口の中に持  
ちましょう。

### ●ゆっくりと楽しんで食事をする。

楽しんで食事をするだけで「食事誘導性体熱代謝」が活発になります。これは  
基礎編でもお話しましたよね。

「あ～、またこれで太るんだろうな～・・・」なんて思いながら食べていても  
エネルギーは消費されませんし、ホルモンが動き出して余分な食欲が出ること  
につながってしまいます。「食べながら痩せている！」と思い、食べ始めから満  
腹を感じるまで楽しむことで、時間の経ち方が確実に違ってきます。

### ●お皿の数を増やす。

料理の品数を増やそうと思うと大変ですが、盛り付けるときにお皿の数を増や  
すことなら簡単にできますよね？ここからまずは始めてみてください。

これは、満腹を感じるまでの時間稼ぎとそれぞれを見ながら、そして選びなが  
ら食べることができるのでぜひ今日からお皿の数を増やしてみてください。

ご家族の中であなただけがダイエット中なら、自分の分だけでも小分けにして、  
ください。お皿が増えるのはあなたのダイエットのためですから、食べ終わっ

たお皿洗いは自分で！

以上のことを早速今日から取り入れて「ホンモノの満腹感」を感じられるようになってください。

・・・これでも、早食いが癖になっていてなかなかできないというのなら・・・

「どう転がってもゆっくり食べてしまう必殺法」をお教えします！

何をするのか、ですが。

「1口食べる度にはじめの5回をゆっくりと噛んであとは普通に噛み続ける。」です。

それでは、今食事中ではないと思いますが、「カミカミ」してみてください。

「はじめの5回はゆっくりと、後は普通に噛み続ける。」です。

せーの！

カミ、カミ、カミ、カミ、カミ・・・

・・・！！！！

6回目以降もゆっくりと口が動きましたよね？^^

これは自分でも凄いと思うほど、完璧なゆっくりと食べる方法です（笑）。

いえ、笑い事ではないです。

ただし、必ず口の中をしっかりと意識していないと「くっちゃ食べ」になってしまうので、意識を口に持っておいてくださいね。

今日から食事は「しっかりとゆっくりと5回」を心がけてください。

・・・それでもどうしても早食いをしてしまうのなら最終兵器を！

「初めから言えよ～」ですよ。申し訳ないです。

それでは、大変遅くなりましたが、こうしてください。

「食前、食中、食後に鏡を見てください！」

- ・ 食べる前に鏡を見る。
- ・ 食べている間に何度も鏡を見る。
- ・ 「もうちょっと食べたいな～」と思った時に鏡を見る。

あのお・・・南を観る目が変わってきたかもしれませんが（笑）本当に効果があるんですよ。

鏡を見ると、なぜか笑顔になりますよね。そして「自分はこうなりたい」と思いますよね。その思いを持ったまま食事をするのでガツガツ食べたり流し込んで食べることはなくなります。

以前は「鏡を見に行く」だったのですが、「見に行く鏡がないので手鏡でも良いですか？」というご質問をいただいて「食事中にバタバタと見に行くのはお行儀が良いものではないし、近くに鏡を置いておく方が良いんちゃうん！」と思ひまして、少し変えました。

これを除いて、すべて「流し食いの南」に効いた方法です。  
最終兵器はかなり好評なので、ぜひお試しください。

きちんと必要量を食べて満腹を感じられるようになるためにも、ダラダラと無駄に何かを食べたくならないためにも3回に分けてしっかりと栄養を送ってあげることが大切だということです。

## 遅い時間に食べたら太るのはなぜ？

遅くまで起きているとお腹が空いてきて、食べるものは手軽なスナック菓子やインスタントのものだったり・・・なんてことではやはりダイエットにはなりません。「これが夜食にピッタリ♪」なんて訳の分からないことを思っているようでは痩せることはまず無理です。

「夜中や寝る前に食べると太る」というのは誰もが知っていて、ダイエットや健康のことをきちんと考えている人はこのような時間には食べないものです。遅い時間に食べるとなぜ太るのかをここで確認して、3度の食事以外には食べ物は口にしないように習慣づけていきましょう。

まず1つ目に、「食事誘導性熱代謝（DIT）」という、食事中に消費されるエネルギーがありましたよね。この消費量は体が休む時間、つまり夜遅くなるほどに少なくなっていくようになっています。

次に2つ目です。夜になると自律神経の交感神経の働きが低下して、副交感神経が活発になり、代謝が落ちます。交感神経が休み体も内臓（一部を除く）も休み余分な栄養やカロリーは必要ないわけですから消費エネルギーも自然と下がってくるということです。

ん～、今あなたはこの2つの説明文をサラサラ～ッと読むことができ、しかも全て意味が分かりましたよね。これまでは、こんなことを急に言われても何となくしか分からなかったのではないのでしょうか？^^大進歩です！

それでは最後に、科学的にも分子レベルで証明されている「夜遅くに食べると太る原因」についてお話していきましょう。

人は日が昇ると自然と目が覚めて、暗くなると眠くなり、休みますよね。これは「BMAL1（ビーマルワン）」という、細胞内に存在するたんぱく質が体内時計を調整しているからなんですね。

このBMAL1は体内時計の調整だけではなく、恐ろしいことに脂肪を増やしたり溜め込んだりする「嫌な酵素」を増やし、脂肪を分解してくれる「良い酵素」を減らす働きも行っていきます。

つまり、脂肪が減っていくことを阻止して、増えるためにせっせと働くというダイエットには邪魔としか思えない性質を持っているのです。

しかもこのBMA L 1の数は体内時計の調整をするために私達が活動する日中には減り、休む時間には増えるので、昼間何かを食べた分は脂肪となりにくく、夜になるにつれて食べた物を脂肪として溜め込みやすくなります。

日本大学薬学部の専任講師らによる実験の結果、さらに細かい「脂肪になりやすい時間」「脂肪になりにくい時間」が明らかになりました。

**BMA L 1が最も多い時間（脂肪になりやすい） -----夜中の10～2時頃**  
**BMA L 1が最も少ない時間（脂肪になりにくい） -----昼間の3時前後**  
**夜中の10～2時は昼間の3時と比べると約20倍も多い（脂肪になりやすい）**

夜中の10～2時の時間帯に近づくほど太りやすく、脂肪として最も溜め込みやすいということなので、寝る前にたった1口のおにぎりをかじっただけでも、おにぎり2つ分も食べたことになってしまうということです。

また、BMA L 1の数というのは太れば太るほど増えるので、脂肪は倍々ゲームのように増えやすくなり、正常であれば減るはずの昼間でさえ増えたままになってしまい、何時に食べたとしても太るということにもなりかねません。

朝や昼に食べても寝る前に食べたことと同じように脂肪は蓄積され「いつ何を食べても太る人」になってしまうということです。

また、生活リズムが朝、晩と入れ替わっている場合は、一般的には「朝」だとしても「その人にとっては夜中」になってしまいます。BMA L 1は体内時計によって量が増えたり減ったりするので、「その人にとっての朝」には太りにくく「その人にとっての夜中（寝る前）」が最も太りやすくなることが考えられます。

就寝3時間前には食べ終わるようにして、就寝までは水かお茶、無糖のコーヒーや紅茶以外は口にしないようにしましょう。

ここまで知ってしまうと、寝る前に食べるなんてできませんよね。  
たった1口が20倍になって脂肪になってしまうのですから・・・

## アルコール（外食）の注意点とは？

「ダイエット中は太るから外食は絶対にしない！」「飲み会はダイエット中だから行かない！」と我慢をするほどに外の食事が美味しそうに思えて食べたくて食べたくて、あげくの果てには「もうダイエットなんてやめちゃえ！！」と、それまでの我慢が大爆発して、食べ過ぎてから我に返って思うことは「せっかく我慢してきたのに！」それでも同じようなことを繰り返して、しかも痩せもしないで太るだけ。

というような経験をしたことがありますか？  
私は何度も何度も繰り返してきました。

外食を絶対にしないこともアルコールが嫌いではないのにダイエットのために飲まないというのは、やはり無理なことですし、普段の食事に気をつけていれば、アルコールも外食もダイエット中だからと気にし過ぎないで大丈夫です。

私は南式ダイエットで痩せた時にも今も、居酒屋さんもイタメシ屋さんもラーメン屋さんも行きますし、どうしても忙しくて外のお弁当を食べることもあります。ビールと焼酎、大好きです（笑）。あ、今は授乳期間中なので一滴も飲んでいませんよ^^

でも、気になると思いますので安心してアルコールや外食を楽しんでいただくための注意点を説明していこうと思います。ここからはアルコールと食べ物を合わせて説明をしていきますが、アルコールが苦手だという場合でも、食べ物の選び方を外食時の参考にさせていただけますので読んでくださいね。

まず、アルコールの選び方についてですが、ビールは太るとか日本酒は太るとか焼酎は太りにくいとか言われていますよね。アルコールが太る原因は基本的には、次の通りです。

- 糖質の量によってカロリーが高くなっていく。
- アルコール度数が高いほどカロリーは高くなっていく。

焼酎は糖質が含まれていないものが多いので、一般的に言われているように確かに一番お勧めです。ただし、いくら焼酎がお勧めだとは言え、アルコール度数がかなり高いのでカロリーも高くなっています。量が多くなったりロックやストレートで何杯も飲んでいてはあまり意味がありません。冷たい飲み物は胃腸に負担がかかるので、ゆーっくりと飲まないのであれば、氷なしの水割りかお湯割りを選べると良いですね。

そうそう、本当に焼酎には余分な糖質が含まれていないのかということを確認できる方法があるので、一度お試しください^^

まず焼酎をお皿やテーブルの上に数滴落として指で伸ばしてみるとすぐに乾きますよね。これを触ってもベタベタしていないのは糖質が含まれていないからです。次に日本酒やビール、カクテル系のもので試してみるとベタベタします。これは糖質が含まれているからです。

ということで、お勧めはやはり焼酎ですが、どうしても飲めないようであれば無理に焼酎を飲む必要はありません。悪酔いをしてしまうだけですから。

ただし、カクテル系のものはかなりの糖分が入っているので、飲むのであれば1杯までとして違うものを飲むことをお勧めします。

次にアルコールと食べ物について2つお話ししましょう。

### 1. アルコールのカロリーは食べ物よりも先に消費される。

アルコールのほとんどのカロリーは「すぐに熱として燃やされる」ため、アルコールが直接太る原因になっているわけではありません。飲むとぽかぽかと体が温まってきますよね。血液の流れが急激に早くなり、すぐに熱として燃やされるためこのように体が熱くなったり顔がほてったりとするわけです。

だからと言って「アルコールは全て消費されるんだ」と安心をして飲み過ぎたりしないくださいね。いくら優先的に消費できるとはいえ消費できるカロリー一量にも限度がありますし、飲むと同時に何かを食べるわけですから消費すべきカロリーはたくさん入ってくるので要注意です。アルコールを飲むからこそ忘れないくださいね。

2. アルコールによって肝臓の酵素の生成が活発になり、食べた物が脂肪に変わりやすくなる。

アルコールが肝臓で分解されると同時に「肝臓脂肪を作る働きを持つ酵素」の生成が促進され、食べた物を脂肪として溜め込みやすい状態になります。アルコールを飲まないでラーメンを1杯食べるのと、飲んだ後に食べる1杯では大きな差があるということです。

「1.」のカロリーが後回しにされる上に「2.」の脂肪として溜め込められやすいと「お腹ポッコリ」「顔がふっくら」が起きてしまうのも納得ですよ。

このマニュアルでのことをしっかりと身に付け、次からのことを参考にして、アルコールも外食も過ぎない程度に楽しんでいただければと思います。

### 【自宅での食べ物の選び方・食べ方】

たんぱく質補給は絶対にして欲しいのですが、アルコールを口にするのであれば肉と乳製品の脂質は控えた方が脂肪蓄積を防ぐことができます。基本は大豆製品や魚介類からタンパク質を補給する気持ちで、肉類はできる限り控え、食べるのであれば低脂肪の鶏ささみやむね、赤身肉を選びましょう。

野菜やきのこ、海藻はたっぷりと食べてください。  
堅苦しく考えずに簡単なもので構いません。

例えばお刺身と旬の野菜、レンジで加熱をしたきのこでボリューム満点の海鮮サラダにして、さらに焼き海苔で巻きながら食べるとか、野菜のごま和えを作るのならわかめや海苔、なめこを加えるとか、具沢山のひじき煮をまとめて作っておいたものを小分けにして冷凍したものを1食分ずつ食べる、などなら簡単に野菜、海藻、きのこを食べることができますよね。

揚げ物を食べながらビールを飲みたいと思うのなら衣をつける段階まで普通にとって、揚げるのではなくトースターで焼けば香ばしく仕上がります。

炭水化物についてはもうお分かりですよ。アルコールに加えておかずを食べると炭水化物もしっかりと食べてしまって、では・・・怖いですよ。



## 【外のお店での食べ物の選び方・食べ方】

たまに仲の良い仲間と飲んだり食べたりする時にまで「あれもこれも駄目」と気にしては楽しくないですよ。暗い気持ちでいることが代謝低下につながってしまいます。もちろん一人の時も同じことですが^^  
だからと言って何でもかんでもオーダーして、あるものを片っ端からもりもり食べてはダイエットにはなりません。

人数が集まって飲む時には色々な料理を取り分けながら食べると思いますので脂っこそうなものは食べないのではなく、小さめに1口分だけ取り分けて食べましょう。我慢するのではなく、食べたいものは一通り食べてみて、気持ちも満足させてあげてください。ただし、会話をしながらでも口の中には意識を持っておいってくださいね。ゆっくりと味わいながら一通り食べてみて、それでももう少し食べたいと思うのなら、また1口分だけ「1品ずつ」食べてみてください。どうしても炭水化物系やデザート系も食べたいのなら油物と同じように1口食べてみてください。料理を一通り食べて気持ちが落ち着いているので、1口、2口程度で満足できるものです。そして少しでも満足感と満腹感を感じたらお箸を置いて、気持ちを会話だけに向けましょう。

次に席の選び方です。

食欲はお腹の満腹感に関係なく見たり嗅いだりすることでも出てくるので、出来立ての料理が運ばれてくる席は避けてできる限り遠い席を選びましょう。

料理を楽しむことは大切ですが、アルコールが入るとつい食べたくなくなってしまうものです。ここで出来立てほやほやで運ばれてきた普段食べないようなご馳走を見たり嗅いだりしてしまうと裏の食欲が一気に出てしまいます。

「料理が運ばれてくる席からできる限り遠い席」をあなたの定位置にしてくださいね^^

外食で少くらい食べ過ぎることは誰にでもあることですし、翌日に体重が1kg程度増えることもおかしいことではありません。私もどうしても外食が続いてしまうことがあると1kg程度増えることがありますが、いつもの食事に戻せば体重も戻ります。気にし過ぎることでやけになったり落ち込んだりする前にまた一からの気持ちで取り組んでくださいね。

「一口ずつ口の中に意識を持ってゆっくりと味わう」ですよ^^

## 【お付き合いや仕事の関係上、外で飲む機会が多い場合】

いくら翌日に気をつけたとしても、仕事やお付き合いなどで断ることができず飲んだり食べたりが頻繁に続くようでは「維持」はできても「減量」は難しくなってきます。

また、「見たら食べたくなるから仕方がないか・・・」と言い訳をしているようでは「維持」さえもできなくなってきます。

お店を選ぶことができるのなら、居酒屋さんなら油を使っていない刺身や焼き物、和え物、サラダ、大豆を使った料理など、メニューが豊富なので、自分が好きなメニューを選びやすいので、ぜひ推薦してください。

もしお店を選べないとしても基本は野菜、きのこ、海藻類、脂質の少ないたんぱく質。これを常に頭に入れておいてください。

アルコールのお話の最後に。

南式の基本を毎日取り入れているのなら飲みに行く予定や外食をすると分かっていても焦る必要も食事量を減らす必要もないのですが、どうしてもたくさん食べるしかない会席やコース料理になるのなら、当日の食事は野菜、海藻、きのこをしっかりと食べて体内に無駄な塩分が溜め込められないように予防、対策をしておきましょう。炭水化物を控えるのなら朝8割、昼6割程度にしてください。

だらだらと遅い時間まで飲んでいようでは肝臓がアルコールを分解しようと必死になって働くことになり、大きな負担がかかります。

いつまでも食べていようでは胃が消化に追われて休むはずの夜に休めず、翌日には朝早くから腸が働かなければならなくなり、ここでも大きな負担がかかります。内蔵が正常に働けなければ代謝の低下につながってくるということを頭に入れて外での食事やアルコールを楽しんでくださいね ^^

## 甘い物を食べるから痩せる法則

最後の最後に、間食として食べる甘いもののお話です。

もしもあなたが甘いものが大好きなら、長い時間読み進んできた今も何か甘いものを食べたいのではないのでしょうか？ ^^

「私はもともと甘い物が好きじゃないから、読まなくてもいいや」だとしてもこれで最後なので、甘いもの話なんて耐えられないくらいに嫌いではないのであれば、ぜひお付き合いください。

ずっと昔から「ダイエット中は甘いものを食べたら絶対にだめ！」と我慢をすることが当たり前ようになってきていましたが、ここ数年ではチョコレートダイエットが流行ったり、食事代わりに甘いものを食べるというダイエット法が出てきたりしていますよね。

私も以前は「痩せるためにはとにかく甘い物なんて食べたらダメ」と決めつけて全く食べないでいましたが、だ————い好きなので、絶対に食べないなんてできない！！と思って研究しまくってきました。

私がダイエットをしていた頃にはチョコレートダイエットなんてなかったのですが、カカオの成分や脂質の成分などから「痩せるかも」なんて思ってチョコばかりを食べたりもしました。あの時に本でも出していればお金持ちになれていたかもしれませぬ（笑）。

でも、「これさえ食べていれば痩せる」というようなダイエットでは痩せられないようになっているんですね。チョコの量が増えてきて太りましたから（笑）。

今となれば〇〇ダイエットと聞いても「またか・・・大変な思いをする人が増えなかったら良いけど・・・」と心配になるばかりです。

あ、南式も〇〇ダイエットに当たりますよね。あちゃ～・・・  
と、本題に入りますね。

甘いものを毎日食べるからこそ痩せることができ、甘いもののおかげでリバウ

ンドをしにくくなるという夢のようなお話です。何をすれば良いのかは、これまで説明をしてきた中に2点あったので探してください^^

・・・なんて言いません（笑）。

お話していきますので、思い出しながら進んでくださいね。

何かを食べることで血液の中のブドウ糖が増えて私達は「満腹」を感じ、食後4時間前後経つとブドウ糖が減ってきて「小腹が空いた」と感じてきます。そのまま何も食べないでいるとお腹が空いて「早く食べたい！」となるわけですが、小腹が空いた時点でブドウ糖は減ってきているので、「お腹が空いた！」となる頃にはブドウ糖はほぼなくなってしまっています。この状態で何かを食べると吸収されやすく、食べ過ぎの原因がたくさんできてしまいます。

・・・でしたよね？^^

もうお分かりだと思います。

小腹を感じる程度のところで少量のブドウ糖を補っておくと、後の食事の吸収を穏やかにし、食べ過ぎる原因も消すことができるので、ブドウ糖が減ってくる4時間が経つ前、つまり「**食後3～4時間**」に間食をしてください。

そして、間食から次の食事までもある程度の時間が開かなければ、間食で補ったブドウ糖が残ったままとなり、次の食事からのブドウ糖が溢れて脂肪となってしまうので、食事と食事の間の時間が一番長い時を選ばなければなりません。

食事と食事の間が一番長く開く時となると、一般的には昼食と夕食の間になりますよね。昼食が12時とすると3～4時間後に当たるのは15～16時頃です。この時間帯に甘いものを食べることで血中のブドウ糖がほぼ一定量を保つことができ、間食や夕食で食べたものが吸収されにくくなり、食べ過ぎることもなくなります。

さらにブドウ糖が保たれていれば、体が動き、脳が正常に働けることで内臓も正常に働くことができ、ホルモンも自律神経もバランスを保つことができ、姿勢と尻軽な行動によって筋肉をたっぷりを使い、代謝アップにつなげることができるということです。

そして、間食の時間を選んで食べる理由はコレだけではありません。

BMAL1（ビーマルワン）という脂肪を体に溜め込むやっかいものが細胞内に存在しているというお話をしましたよね。

このBMAL1の数は、夜中の10～2時頃に一番増えて、昼間15時頃に比べると約20倍にも増えるのでしたよね。だから夜中に少しでも食べると太りやすいということでした。

・・・ということは何？

**15時前後が最も脂肪になりにくい間食時間となります。**

BMAL1とブドウ糖のどちらも同じ時間帯が脂肪になりにくいとなれば、「この時間に甘いものを食べるしかない！」ですよね。

もしも仕事などで昼食が遅くなってしまいうような場合は、夕食までの間の時間が短くなるので、同じように15時に間食をするとブドウ糖が溢れて脂肪となってしまうかもしれません。例えば昼食が14時で夕食が19時となると間が5時間程度しか開きません。いくら昼間にはBMAL1が少ないとはいえ、必要ではないブドウ糖を増やすことはお勧めできません。**昼食が遅いのなら朝食と昼食の間が長く開くはずなので「朝食後3時間前後」に間食をしてください。**

それでは3食と間食をどのような時間に食べると良いのかを次に出してみたので、これを参考にしてあなたの生活に合わせて出してみてください。

「食事と食事の間は4時間前後」開け、「食事と間食の間は3時間前後」を目安にすると理想的な間隔が保たれるようになります。

#### 【一般的な食事時間に食べる場合】

朝食：7～8時  
昼食：11～12時  
間食：15～16時  
夕食：18～19時

#### 【昼食が遅くなる場合】

朝食：7～8時  
間食：10～11時  
昼食：13～14時  
夕食：18～19時

あなたの生活の中で何時頃に食事と間食を取り入れるとダイエットに最適なのか、考えなくても自然とできるように今日から「食べてください」^^

次に、何をどの程度食べたならダイエットに良いのか、についてですが、基本的にこれは食べたら駄目だというような決まりはありません。せっかくの楽しみである間食時間ですから、好きなものを食べてください。その代わり、量は気をつけてくださいね。量はカロリーで言うと100kcal前後が理想的です。多くても150kcalまでを目安としてください。

例えば

- 和菓子なら小さめの饅頭を1個または串団子を1本。
- クッキー、ビスケット、煎餅なら2枚程度。
- 板チョコなら1/4枚。
- ヨーグルトなら100gに砂糖を小さじ1又は隠れる程度の果物を加える。
- プリンやムース、アイスなら小さめのものを1個。
- 野菜や果物の果汁100%ジュースなら200cc。

和菓子は洋菓子よりもダイエットに良いと言われていますが、小豆には確かにたくさんのビタミンやミネラル、大豆に負けないくらいのたんぱく質を含んでいます。特に食物繊維やビタミンB1、カリウム、鉄分が多いので、便秘やむくみ、冷え性に効果的です。昔の人は小豆ご飯を食べてB1を補給していたそうですが、糖質を効率よく燃やすB1が豊富な小豆とご飯を組み合わせることも和菓子の餡子ともち米の組み合わせも意味があるのでしょうか^^  
和菓子が好きだというようであれば、ぜひ取り入れてください。

クッキーよりもビスケットの方が脂質が少ないのでどちらかを選ぶのならビスケットの方がお勧めです。

アイスはハーゲンダッツなどの高級なものは脂質もカロリーもかなり高いのでシャーベット系を選ぶか半分以下にする、又は特別な日だけにしましょう。  
・・・半分だけ食べるというのはとても難しいことなので、このようなものは買ってこないことが一番かと思います。

野菜100%ジュースやフルーツ100%ジュースの栄養成分というのは、加工段階で減ってしまっている商品がほとんどです。大手のメーカーのものでも表示通りに含まれていないものが多いので、栄養がたっぷり摂れるからと頼り切らないようにだけ気をつけてくださいね。

クリスマスや誕生日、特別な日、たまにしか会わない友人との楽しい時間を過ごす時にまで量や時間を気にし過ぎる必要はありません。イベントがある時にまで100kcal程度で済ますなんてことは無理ですから。もちろんケーキを2個も食べるようなことは良くないですが、普通の大きさなら1個食べてもまた翌日からもとの食事に戻せば問題ありません。

もしも仕事などで間食をする時間がなかったり、ゆっくりと休憩時間が取れないのであれば、食事と食事の間が一番長く開く時に小さじ1程度の砂糖を入れたコーヒーや紅茶を飲んだり、野菜や果物100%のジュースやノンシュガーではない「本物の砂糖」を原料とした飴を2粒程度、チョコを2片程度だけでも口にして糖분을補ってください。

もしも、ゆっくりと落ち着いた帰宅後に食べたいというのであれば、帰宅後に食べても構いません。

すこーし子供の頃を思い出してください。

「ごはんの前におやつを食べちゃダメ！ごはんが食べられないわよ！」なんてお母さんに怒られませんでしたか？お母さんの言うとおりに、食事前に何かを食べると満腹中枢が働き、食事をする頃にはお腹が膨らんでしまい、少し食べただけでお腹がいっぱいになります。

甘いものを食べる時間の一番のお勧めは、先ほどのように食事と食事の間ですが、どうしても事情があって食べられないのに「我慢をなさい」「はい、分かりました」なんてできるはずがないので、特別に夕食前後に少量の甘いものを食べても良いとしましょう！大サービスです（笑）。

ただし、生クリームたっぷりのケーキをぺろっと食べるようでは、肝心の食事がほとんど食べられなくなりますし、夕食のカロリーや脂質量、食後の消費エネルギー量を考えるとダイエットどころか太ってしまいます。夕食前後での甘いものはあくまでも「ほんの少し」にして、朝や昼よりも2割減らした炭水化物からもう1口分減らしましょう。

それでは、どのように夕食前後に少しの甘いものを食べるといいのかを説明しますね。

1. ほんの少しの甘いものを3等分にする。
2. 夕食の30分～40分前にその内の3分の2をゆっくりと食べる。
3. いつものようにゆっくりと夕食を食べる。
4. 食後に、「物足りないな」と思うのなら、残しておいた3分の1をパクリ！

1. で用意する甘いものの量は何度も繰り返しますが「ほんの少し」にしておかないと、食事からの糖質と合わせると一気にオーバーしてしまいます。また、夕食後には休むことが主となり、ほとんど動くことがないので、食べ過ぎないように気をつけましょう。

量の目安はチョコレートなら3片、大福なら3分の1以下です。

あのお・・・「3分の1に変わりはない」とか言ってビッグサイズのものを用意しないでくださいね。今、4人分の大きさのプリンなどの馬鹿でかいものが流行っていますが、一般的に誰もが食べているような普通の大きさの3分の1にしてくださいね。

2. 3. に関してはもう大丈夫ですよ。ゆっくりと食べて代謝を上げるためと、食べていることを意識して自分自身の中で満足するためです。必ず「口の中を意識してゆっくりと食べる」ようにしてくださいね。

4. の時に満腹感を感じているのなら、体中に栄養が行きわたっている証拠なので、それ以上食べることはたとえ1口でも脂肪になりやすい状態です。残った甘いものは食べないで次の日に回したり、一緒にいる家族や友人にあげちゃいましょう。

最後に、甘いものを食べる目的はあなたが満足するために、そして体のためなので甘いものは1日1回で十分ですし、炭水化物を少しだけ控えるというのも我慢でも努力でもありません。当たり前のことです。

3食に炭水化物を食べ、甘いものも食べ、それでも痩せたいのなら、当たり前のことを楽しみながら続けてみてください。きっと体は答えてくれますから。



## まとめ：どんな食べ物も怖くなくなる応用編

### 【正しい空腹感と満腹感？】【確実にお腹いっぱいになる方法】

- 正常な食欲を出させるため、そして満腹感を感じるためには・・・
  - ・ 主食を抜かないで必要量食べる。
  - ・ 食べ物を余分に買わない。
  - ・ 脂質が多い食べ物は控える。
  - ・ ゆっくりと時間をかけて食べる。
- 満腹中枢が刺激されるためにゆっくりと時間をかけて食べるには・・・
  - ・ とにかくよく噛んで食べる。
  - ・ 「今、自分は食事をしている」という意識をもつ。
  - ・ ゆっくりと楽しんで食事をする。
  - ・ 品数を増やせないならお皿の数を増やす。
  - ・ 食べる前に鏡を見る。
  - ・ 食べている間に何度も鏡を見る。
  - ・ 「もうちょっと食べたいな～」と思った時に鏡を見る。

### 【遅い時間に食べたら太るのはなぜ？】

- 食事誘導性熱代謝（食事中に消費されるエネルギー）の消費量が夜遅くなるほど少なくなっていくようになっているから遅い時間に食べると太る。
- 夜になると交感神経が休み体も内臓（一部を除く）も休み、余分な栄養やカロリーが必要ないから、そして消費エネルギーも落ちるから遅い時間に食べると太る。
- 細胞内に存在するBMAL1というたんぱく質が脂肪を増やしたり溜め込んだりする「嫌な酵素」を増やし、脂肪を分解してくれる「良い酵素」を減らす働きを持っていて夜中になるほど増えるから遅い時間に食べると太る。

- ・ B M A L 1 が最も多い時間（脂肪になりやすい） -----夜中の 1 0 ～ 2 時頃
- ・ B M A L 1 が最も少ない時間（脂肪になりにくい） -----昼間の 3 時前後

● B M A L 1 は夜中の 1 0 ～ 2 時は昼間の 3 時と比べると約 2 0 倍も多い。

## 【アルコール（外食）の注意点とは？】

- アルコールのカロリーは糖質の量によって高くなっていく。
- アルコールのカロリーは度数が高いほど高くなっていく。
- 一番のお勧めは焼酎ではあるが、量や飲み方に気をつけないければカロリーは高くなり、肝臓や胃腸に負担をかけてしまい代謝の低下につながってくる。
- アルコールのカロリーは食べものよりも先に消費される。
- アルコールによって肝臓の酵素の生成が活発になり、食べた物が脂肪に変わりやすくなる。
- 外食をする時に脂っこそうなものは「食べない」のではなく「小さめに 1 口分だけ取り分けて食べる。」ゆっくりと味わいながら一通り食べてみて、それでももう少し食べたいと思うのなら、また 1 口分だけ「1 品ずつ」食べてみる。
- 会話をしながらでも口の中には意識を持つておく。
- 少しでも満足感と満腹感を感じたらお箸を置いて、気持ちを会話だけに向けましょう。
- 食欲はお腹の満腹感に関係なく見たり嗅いだりすることでも出てくるため、出来立ての料理が運ばれてくる席は避けて、できる限り遠い席を選ぶ。
- 外食で少しくらい食べ過ぎたり、翌日に体重が 1 k g 程度増えたとしても、いつもの食事に戻し、また一からの気持ちで取り組む。

●外食をする時のお店を選べないとしても基本は野菜、きのこ、海藻類、脂質の少ないたんぱく質。これを常に頭に入れておく。

●どうしてもたくさん食べるしかない会席やコース料理になるのなら、当日の食事は野菜、海藻、きのこをしっかりと食べて体内に無駄な塩分が溜め込められないように予防、対策をしておく。炭水化物を控えるのなら朝8割、昼6割程度にする。

●肝臓や胃腸に大きな負担をかけないためにもだらだらと遅い時間まで飲んだり食べたりしないこと。

## 【甘い物を食べるから痩せる法則】

●一般的な時間に食事ができるのであれば間食を15～16時にすると食事の吸収を抑えられ、食べ過ぎも防ぐことができる。

●なぜ、15～16時に間食をするのか？

- ・ブドウ糖が減ってくるのが「食後3～4時間」だから。
- ・BMA L1（ビーマルワン）の数が最も減るのが15時前後だから。

●「食事と食事の間」は4時間前後開け、「食事と間食の間」は3時間前後を目安にすると理想的な間隔が保たれるようになる。

●間食の内容は基本的には好きなものを食べて良いが、量には気をつける。（100kcal前後が理想的で、多くても150kcalまでにする。）

●クリスマスや誕生日などのイベントがある時にまで100kcal程度で済ます必要はないが、あまりにも食べ過ぎないようにだけは気をつけて、翌日からもとの食事に戻すこと。

●仕事などで間食をする時間がなかったり、ゆっくりと休憩時間が取れないのであれば、食事と食事の間が一番長く開く時に飴や砂糖入りのコーヒーなどで糖분을補っておく。

- 仕事などで日中に間食ができず、どうしても帰宅後に食べたいのなら・・・
  1. ほんの少しの甘いものを3等分にする。
  2. 夕食の30分～40分前にその内の3分の2をゆっくりと食べる。
  3. いつものようにゆっくりと夕食を食べる。
  4. 食後に、「物足りないな」と思うのなら、残しておいた3分の1をパクリ！
  
- 甘いものを食べる目的は自分が満足するために、そして体のためなので甘いものは1日1回で十分。
  
- 甘いものを食べる分、炭水化物を少しだけ控えるというのは我慢でも努力でもない。当たり前のこと。
  
- 3食に炭水化物を食べ、甘いものも食べ、それでも痩せたいのなら、当たり前のことを楽しみながら続けていくこと！

## 最後に南からあなたへ

私からあなたへお教えできることは、これまでです。

あなたがなぜ今まで痩せることができなかつたのか、何をすれば痩せることができるのかがお分かりいただけたと思います。

南優子式での食事内容は、とにかく生きるために必要な食べ物を食べることを基本としています。これは「当たり前で普通のこと」ですが、基礎代謝を下げないでいられる唯一の方法です。この当たり前のことができていないと、リバウンドなく綺麗に痩せることはできません。

私自身、食べないダイエットを何度も繰り返し、太るだけでしたが「食べなければ太る」「食べるから痩せる」ことに気付くことができ、実際に食べたから痩せることができました。とことん何をしても太るだけだった私が痩せて維持できているのですから、あなたにできないわけがありません。

マニュアルの基礎編、実践編、食事編をきちんと読み、あなたのペースでできることからはじめてみてください。小さなことでも続けることで体は必ず変わってきますから。

また、はじめにも書きましたが、私が今も取り入れている調理法や食品の選び方、簡単なレシピを別のファイルにまとめてみたので、無理にとは言いません

がもし参考になるのであれば嬉しいです。

そして、もう一度確認しておきますが、これまでの食事や生活内容によって基礎代謝が落ちている場合は、少し食べただけでも太るようになっています。

その場合、必要なものだけを食えることが基本になっている南式の食事内容でも2kg程度増えることがあります。

また、筋肉は脂肪よりも多いため筋肉量が増えてくると体重が増えることがあります。ですが、体重が増えたとしても、サイズが落ちているということが多くありますので、必ずサイズを測っておいてください。そして筋肉はよほどのトレーニングをしない限り増え過ぎたり増え続けたりすることはないので、筋肉量は落ち着き、脂肪だけが徐々に落ちはじめ、サイズも体重も落ちてきます。

ですから、慌てないでサイズをチェックしてくださいね。

最後の最後に。

ここまで読んでいただき、本当にありがとうございました。

あなたと出会うことができ、南優子式ダイエットをお届けでき、感謝の気持ちでいっぱいです。この南優子式によってあなたがスリムになって素敵な笑顔で過ごしていける日を楽しみにしています。その日が来たら教えてくださいね。

それが南のパワーの源になりますから^^

南 優子