



間食とお酒との付き合い方

管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士

日本アンチエイジングダイエット協会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事 伊達 友美

甘いものの誘惑に勝つ方法

ダイエットのご相談を受けていると、女性に多いお悩みは「ご飯は控えられるんですけど、甘いものだけは、どうしてもやめられないんです」というもの。そう、やせるために食事量を抑えるのは意外と簡単にできるのに、甘いものの誘惑には勝てないという方がとても多いのです。それは、脳や体に必要なエネルギー源「糖質」が不足しているからなんです。特に食事でご飯の量を抑えると、必要な糖分が足りなくなるので、それを補うために、甘いものを食べたくなるというわけです。ですから、甘いものの誘惑に勝つ方法は、「ごはん（白米）をしっかり食べる」のが一番！どちらかという「あえてご飯は多めに食べておく」のが、甘いものを抑えるためには重要です。特に昼食のご飯量を増やしておくと、夕方に小腹が空いた時でも、甘いものの誘惑に勝てるはず。太らないためには、控えるのではなく、「あえて食べておく」というのも、一つの方法です。

お酒の問題は水分

そして、もう一つ多いお悩みは、お酒について。お酒は体に悪いと思っている方が多いですね。食生活の問題点として、「お酒が良くないのはわかっているんですけど」と、おっしゃる方は、たくさんいらっしゃいます。お酒が体に良くない理由はいくつかありますが、一番の問題は「お酒は脱水を招く」ということ。お酒は飲み物なのですが、血管の中の水分を外に出してしまうという働きがあるので、血液が濃くなって「ドロドロ血」になりやすいのです。すると、血中の中性脂肪や糖、尿酸などの数値が高くなってしまいます。ですから、お酒を飲むときに重要なのは、「水分と一緒に飲む」ということ。お酒は水分としてカウントしないようにしましょう。水やウーロン茶など、水分を挟みながら一緒に飲まなければ脱水してしまいます。1口お酒を飲んだら、2口お水を飲む、くらいが理想的です。お酒の

2倍の水分を一緒に飲めば、かなりお腹もいっぱいになるので、自然とお酒の飲み過ぎを防ぐこともできるでしょう。

甘いものとお酒は「心の栄養」

はいえ、最も重要なポイントは、甘いものとお酒は、「心に栄養を補給する」ものということです。嗜好品とか、嗜好飲料と言われますが、どちらも残念ながら「体に栄養を補給する」というもの

ではありません。ですから、心が欲する、本当に食べたいもの、飲みたいものを選ぶのが重要です。カロリーや糖質を抑えたものなど、最近では健康を意識した商品も色々売られていますが、それで心に栄養を補給できるでしょうか？人が食べ物を口にす目的は2つ。「体に栄養を補給する」か、「心に栄養を補給する」か。体には良くないし、心も満たされないというものだけは、口にしてはいけません。ですから、甘いものとお酒は、体に良さそうなものを選ぶのではなく、「心に栄養を与える、幸福感のあるもの」を選ぶのが正解です。これだけは、人が教えてくれるものではありません。自分の心に従って、本当に欲するものを選ぶようにしましょう。



〈著者プロフィール〉

1988年 愛知学泉女子短期大学卒業。

専門: ダイエット、美肌、アンチエイジング。

「心」と「体」と「性」にまつわる栄養学

=ホリスティック・ニュートリションをベース

に、これまでに6,000人の食事カウンセリングを行う。自身の20kgのダイエット、摂食

障害とニキビ肌改善の体験をもとに、単なる減量ではなく

「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指

導法を確立。著書・監修本: 『図解23時から食べても太ら

ない方法』(WAVE 出版)、『大盛りご飯を食べてもやせる

技術』(扶桑社)、『伊達式若返る食べ方』(マイナビ)

他 50冊以上。

現在、3つの病院で栄養指導を行っている。