

先回に続いてダイエットの話です。

肥満解消のために無理をすると、健康を害してしまう事がある。健康的に痩せるための原則をまとめます。大切なのは、生きていく上で必須の栄養素をバランスよく食べる事。

一つは「炭水化物」で、日々のエネルギー源となる、御飯、パン、麺類などの主成分だ。1日に必要なカロリーの半分以上はこれを取る。2つ目は「タンパク質」細胞を作るための大切な栄養素で、肉類、魚介類、卵、豆類に含まれる、総カロリーの5分の1にする。3つ目が「脂肪」。細胞を作るための材料としても重要。これらの3つの栄養素に加えてビタミン、ミネラル、水分も欠かせない。

適切な栄養バランスを知るには、日本人の平均的な食卓をイメージすれば良い。和食をベースに、時々肉類も食べるという食事スタイルだ。

減量ペースは程々が良く、目安は1ヶ月に1kg。これ以上にすると、空腹感が強く、うまくいかない。これ以下のペースでは、いつまで経っても効果が見えず、やはり失敗する。

ただ、ダイエットだけで減量するとリバウンドを起こしやすく、体重が直ぐに戻ってしまう。海外には、リバウンドに関する研究がいろいろあり、一緒に運動もしたほうが、圧倒的にリバウンドが少ないという結論だった。減量法に王道はない！

1) 健康的に痩せるための原則として大切なのは？

()

2) 1日に必要なカロリーの半分以上はどの栄養素で取る必要がありますか？

()

3) 「タンパク質」はどのような、働きをする栄養素ですか？

()

4) 3つの栄養素に加えて必要な栄養素を3つ上げてください。

() () ()

5) 適切な栄養バランスを知るための日本人の平均的な食卓のイメージとはどのようなものですか？()

6) リバウンドを少なくするためには、どのようにすれば良いですか？

()

7) 減量法に王道はないとは、“There is no royal road to learning.”という諺をひねったものです。

意味を調べて記載ください。

()

)