

19周年記念号☆太らないシンプル食事術



もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

朝・昼・夜これでOK!

たんぱく質オンで疲れ知らずに
朝のパワー・サラダ

お腹ぺたんこ! スルツと出る
オイルおにぎり

時間栄養学でわかった
夜遅くても太らないスープ

作りおき と 時間栄養学 で解決!

太らない シンプル食事術

アレンジ10分でメイン料理が完成

魚と肉の
やせる! 作りおき

抗酸化力×酢酸パワー
「酢パプリカ」で
美肌&やせ体質に

便秘、肩こり、肌荒れを解決する
薬膳ナムル
作りおき1週間レシピ



特別付録

反射区&
ツボ押し手袋

肩こり、頭痛、むくみ、
便秘…20の不調を解消!

2017 May
特別定価730円

5

インタビュー

松嶋菜々子

中島健人 (Sexy Zone)

1000円以下のコスメでもOK!

お金のかからない
美肌ケア!

忙しい人でもカンタン!

腸を元気にする

小林弘幸&暁子式

断食 ファスティング

時間と手間から解放される!

ストレスフリー

キッチン学

話題の食べ方14!

ポーンブロス、グルテンフリー、
パレオダイエット、GGOBE、
昭和50年の食事、
まごわやさしい…

話題の食べ方14

グルテンフリーから、昭和50年の食事まで、カラダにいい食べ方が話題です。
日米で注目の食べ方について、ご紹介しします！
取材：文／太田あや（Aveo）、米国代替医療協会認定ホリスティック・ヘルス・コーチ、米国事情を執筆、佐田節子（低FODMAP食）イラスト／EunJiead デザイン／ピーワックス 構成／白澤淳子（編集部）



野菜から食べて、太りにくく

【ベジファースト】

日本では、野菜→肉や魚→ご飯やパン、の順に食べる方法とされる。野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする食べ方。同じ食事内容でも順序を変えるだけで太りにくくなる、メタボ予防や、アンチエイジングの観点からも注目。米国では、野菜や果物が持つ酵素に注目し、食材を加熱せずに食べる「ローフード（Raw Food）」の概念とともに定着。「生の野菜や果物を食べ、20〜30分してから食事をとると効果的」という点が特徴的だ。

「食べるタイミングや回数を工夫」

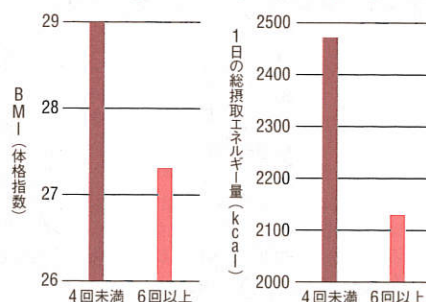


1日の食事回数を増やす

【ヘルシースナッキング】

1日の食事回数を増やし、少量ずつ食べるという食事法。米国では「A six-meals-a-day plan」と呼ばれ、1日6回食べるのが薦められている。食事1回当たりの糖質摂取量が減ること、血糖値の急上昇・急降下を避けられ、過食や空腹感が抑えられるためダイエットに効果的とされる。日本では、米国からやってきた考え方として話題だが、「健康的な間食」と、現在、食品メーカーやコンビニが、ナッツやドライフルーツなどヘルシースナッキング向け商品を展開中だ。

食事回数が多い人の方が太っていなかった



米国とイギリスの40〜59歳の男女2385人の食事回数と健康状態を調べた。1日の食事回数が6回以上の人は4回未満の人に比べて、総摂取カロリーが低く、BMIも低かった。（データ：J Acad Nutr Diet; 115,4,528-536,2015）



食べる時間を8時間以内に制限

【8時間ダイエット】

米国がブームの先駆けとなった、食事をする時間を8時間以内に収める食べ方。例えば、10時に朝食をとったら、夕食は18時までにはすませる。食べない時間を16時間に増やすことで、代謝が促され、ダイエットに効果があるとされる。このほかに守るべきルールは、毎日同じ時間に食事する、摂取カロリーを増やさず一定に保つことだ。日本では、火付け役の「8時間ダイエット」の翻訳本が2013年末に出版され、話題に。2014年には、食事時間を12時間に延ばしてもほぼ同様の結果だったという動物実験の結果が発表された。



小麦由来の食品をとらない

【グルテンフリー】

小麦や大麦、ライ麦に含まれるたんぱく質「グルテン」を避けること。世界的なテニスプレーヤーであるノバク・ジョコビッチの著書をきっかけに、日本では広く知られるようになった。具体的には、小麦を使うパン、うどん、パスタ、クッキーやケーキなどの洋菓子を避ける。ひどい疲れ「副腎疲労」に詳しいスクエアクリニックの本間良子院長は、「慢性的な不調に悩む人のなかには、グルテンに過敏に反応したり、グルテンを消化しにくい人がいる。これらの人がグルテンをとると、小腸の粘膜にトラブルが起き、体に取り込まないはずの毒素が入り込み、炎症が起こる」という。自分がグルテンに過敏かどうかを知るには、「3週間ほどグルテンを抜いて、体調の変化を見てみ



特定の糖質を避けて、下痢やガスを改善

【低FODMAP食】

下痢や腹痛、ガスなどの原因になる特定の糖質を控える食事法。オーストラリアのモナッシュ大学の研究者が提唱し、過敏性腸症候群などの症状改善に効果が認められている。日本でも徐々に注目されつつある。FODMAPとは、発酵性のオリゴ糖（F）、二糖類（D）、単糖類（M）、ポリオール（P）のこと。これらは小腸で吸収されにくいいため、小腸内の濃度を薄めようと水分が引き込まれ、その結果、お腹がゴロゴロしたり、痛みや下痢が起きたりする。FODMAPを多く含むのは、小麦や豆類、牛乳、ヨーグルトなど。一般にはお腹にいい食品の代表だが、人によっては逆効果になるわけだ。そこで、それらを極力避ける「低FODMAP食」を3週間ほど試す。例えば、パンやうどんを避け、代わりに米やそばを選ぶ。体調が改善したら、次はFODMAPの多い食品を1品ずつ試し、自分に合わない食品を見極める。その後は、合わない食品だけを避ければよい。

FODMAPが多い食材

豆類、タマネギ、ゴボウ、リンゴ、柿、スイカ、小麦、大麦、うどん、パスタ、ラーメン、ケーキ、納豆、キムチ、牛乳、ヨーグルト、ハチミツ、キシリトールなどの甘味料など。

特定の食品を避ける



乳製品を避ける

【カゼインフリー】

カゼインは、乳製品に含まれるたんぱく質。カゼインフリーは、これを避ける。デイリー（Dairy）乳製品フリーともいい、牛乳、ヨーグルト、チーズ、バターをとらないようにする。グルテンフリーとともにこれを副腎疲労の人に薦める本間院長は、「カゼインも小腸の粘膜に炎症を引き起こす可能性がある。

グルテンフリーで避ける食材

うどん、パスタ、パン、クッキー、ビスケット、ケーキ、カレー粉など。

カゼインフリーで避ける食材

牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト、カレー粉など。

米国で流行

クリーン・イーティングとは

自然で健康的、かつ良質な食品を積極的にとり、合成された食品添加物、高度に加工・精製された食品を避ける食べ方。エコ&サステナブル（持続的）な方法で栽培・飼育・捕獲された食品を選ぶことも含む。米国で、健康意識の高い人を中心に流行。