

<ダイエット中のAさん、ある日の食事日記>

あなたは彼女のダイエット指導者。ツッコめるところは、どんどんツッコんでみて下さい！

朝食は軽く、フランスパンと、何にしよう・・・

カロリー表示を見ると、レトルトのミネストローネ・スープが300kcal、プリンが220kcal。

ここはもちろん！カロリーが少ないプリンをお供に。

ランチは久しぶりに会う高校時代の級友と、
ちょっと奮発して5,000円フランス料理コース！

お腹が一杯になってきた

そしてディナー。ダイエットには、何と言っても和食でしょう。
そこで冷蔵庫にある材料を使い、
“うどん・ジャガイモの煮っ転がし・塩鮭・胡瓜の糠漬け”
となりました。

だけど、ちょっとモノ足りない……。シメジとワカメが残っているなあ。
そうだ、キノコはノンカロリーだから、
“キノコのバター炒め”を加えよう。

ではいただきまーす！

今日は、ランチから時間が空いていたので、お腹ペコペコ。
まずはうどんを一気にかきこんで……。うーん満足。
その勢いでガッツいて食べ終わりました。

なぜか、まだまだ物足りないなあ……。

ダイエット講座の作り方 例:食事編

例題 次のカロリーは何を表しているのだろうか？

- | | |
|--------------------------|----------|
| ①キノコのバター炒め 1袋 | 200kcal |
| ②イカの刺身 1パイ | 200 kcal |
| ③ポカリスエット ペットボトル 350ml 1本 | 200 kcal |

栄養素でアプローチ

- PFCの考え方。
- カロリーコントロールに対する考え方。
- エネルギー代謝を助ける栄養素。
- 糖分、タンパク質の過剰摂取。

例題 豚肉でアブラが多い順番に並べよう。

- ①ロース ②肩 ③バラ ④モモ

脂肪に対する考え方でアプローチ

- 飽和脂肪酸？不飽和脂肪酸？
- 食材の含有量
- 肉よりも魚を、牛肉より鶏肉を、霜降りより赤身を！

例題 幕の内弁当の食べる順番は？

- ①卵焼き ②ホウレン草のお浸し ③ご飯 ④鳥の空揚げ

G I値でアプローチ

- 色んな食材を一緒に食べる。
- G I 値表を参考に。
- G I 値は温度が低いと低くなる。

例題 ダイエットに一番良い主食は？

- ①温かい白粥 ②冷たいサラダウドン ③冷たい卵かけご飯 ④温かいペペロンチーノ

D I Tでアプローチ

- 食べるタイミング、温度の高低、その他のあらゆる要素
- G I 値やその他要素との絡み

例題 次の文章の間違いを正しなさい。

水太りしたくないから、梅干しは絶対に食べない。

含有塩分量でアプローチ

- 塩分摂り過ぎは水太り、浮腫みを誘発
- カリウムを含む食材と一緒に

例題 同じ食材を同じ量で調理した時の、含有カロリーが低い順に並べよ。

- ①フライ ②唐揚げ ③天婦羅 ④素揚げ

調理法でアプローチ

- 調味料の栄養素、食材の性質。
- 揚げ物は衣に注目。
- 炒め物は湯通し、強火で炒める、ソースやタレは絡みにくく、小さな鍋で炒める 等の工夫。

<附録：主食のダイエット比較表>

穀類

カロリーでアプローチした場合 : 食パン一枚 > ご飯一杯
GI値でアプローチした場合 : 食パン一枚 > ご飯一杯

麺類 :

カロリーでアプローチした場合 : 中華麺 > 米麺 (一人前で2倍)
GI値でアプローチした場合 : 米麺 > 中華麺

芋類 :

カロリーでアプローチした場合 : 薩摩芋 > ジャガ芋 > 山芋 > 里芋
GI値でアプローチした場合 : ジャガ芋 > 里芋 > 山芋 > 薩摩芋
調理法でアプローチした場合 : 里芋 > ジャガ芋 > 薩摩芋 > 山芋?