

紙 一 重

ダイエット効果があると話題の食事方法、じつは間違っているかも!! 健康を損なう前に、正しい知識を身につけましょう。

健康法

小麦を使った食品は体によくないと聞きました。パン食をやめてお米だけにしたのですが、問題ありますか？

グルテンフリーは体質次第

パンやうどんなどの小麦食品を食べない「グルテンフリー」生活。これをするだけで、体調がよくなると言われていますが、万人に効果があるわけではありません。本来は、小麦などに含まれる「グルテン」が体質に合わない人のための食事療法なので、体質的に問題ない人が行っても、じつはあまり意味はないのです。

グルテンはこんな食品にも!

もし原因不明の頭痛や便秘、下痢などの体調不良に悩んでいるのなら、試してみる価値はあります。その場合、パンやうどんのほか、カレー、ビール、お醤油、穀物酢など、グルテンは様々なものに含まれているのでご注意ください。2週間ほど試してみて体調がよくなるようなら、グルテンが原因の可能性があります。

グルテンフリーで痩せる、は嘘

グルテンフリーにダイエット効果があるというのも勘違い。小麦製品を抜いたからダイエットできるわけではありません。ただし、普段からパンやケーキ、クッキーなどの小麦を使ったものを食べ過ぎていた人は、結果として糖質制限できるのでダイエットになることも。何でも食べ過ぎはよくない、ということですよ。

健康法

今すぐ痩せたいので、ファスティングに挑戦をしたい! でも、水しか飲んじゃいけないなんて辛すぎます。

ファスティングダイエット?

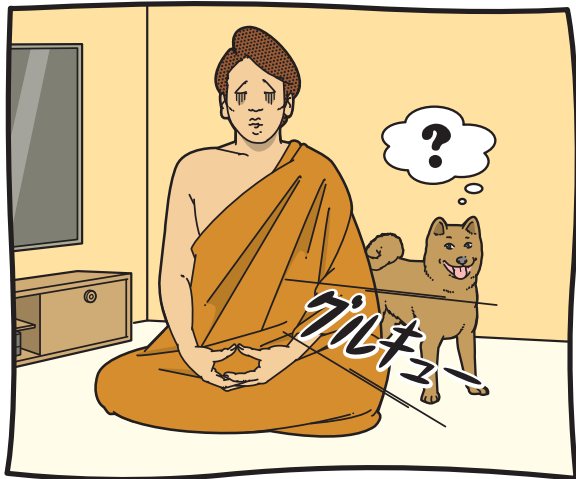
そもそも「ファスティング」はダイエット法ではありません。断食することで、内臓を休ませ、体内の細胞をリフレッシュさせて体調を整えるのが目的。食べていない分、体重も減少するため、一時的なダイエット効果はありますが、元の生活に戻れば体重もすぐに元通り。その後の食生活をあらためる必要があります。

水しか飲めないわけじゃない

ファスティングを行うときに大切なのが、準備と回復期間。3日の断食をするなら、前後3日ずつが、準備と回復に必要です。準備中は間食やアルコールを控え、消化によいものを腹八分目食べる。断食中は、水だけでなく、酵素ドリンクやコールドプレスジュース、大根おろしなど、酵素を活性化でき、ミネラル

やビタミンが含まれるものを取りましょう。

終わった後が肝心です
ファスティング後、すぐに通常の食事をとるのはNG。まずは重湯から始め、おかゆ、具なしの味噌汁など、消化によいもので体を慣らします。3日以上ファスティングをする場合は、専門家の指導のもとで行うようにしましょう。



[監修] 北川みゆき / 管理栄養士、NPO 法人日本食育ランドスケープ協会 理事