

### カット野菜や野菜汁100%ジュースで野菜不足を補う

スーパーやコンビニでは「サラダメニュー」が充実し、カット野菜も種類が豊富です。これらは製造されてから時間が経過しているため、ビタミンCなどは失われていることがほとんどですが、不足しがちな食物繊維は豊富。日頃外食が多い人は野菜不足に陥りやすいので、これらを使って野菜を補給するのも一つの方法です。

また、市販の1日分の野菜350gを原料に使ったジュース類もありますが、これは実際の野菜を食べた代わりにはなりません。野菜ジュースは加工段階で、飲みやすくするために加熱濃縮することでビタミン類の一部が壊れたり、ミネラル類が失われたり、口当たりの悪い食物繊維を除外したり、野菜の苦味を消すために甘みの強い糖質の多い野菜をたくさん使ったりしているからです。

そのため、野菜汁100%のジュースであっても野菜を丸ごと食べたことにはならないのです。外食の多い人には野菜不足を少しは補ってくれる効果はありますが、むしろ糖質が多めなので、1日の目安量はミニパック1個(200ml)までが目安となります。



せません。お薦めは「チヨレギサラダ(わかめサラダ)」。わかめはほぼノンカロリーですし、栄養素のフコキサンチンは蓄積された脂肪を体温として燃焼し発散してくれます。味のアクセントに選ぶなら、たらこのトッピングを。たらこは糖質を燃やすビタミンB<sub>1</sub>や食欲を抑制するビタミンのパントテン酸を豊富に含んでいます。ただし、味が濃くお酒が進むめんどいのはNG。そのほか、ゆで卵や卵焼きなどシンブルな卵料理もOKです。ビタミンB群が豊富で代謝を活発にするので余分な糖質や脂肪をどんどん消費してくれる、疲労回復効果も期待できます。

一方、太りやすいのは、ポテトサラダやフライドポテトなどの「糖質と脂肪の塊」であるじゃがいも料理です。特に、ポテトサラダには大量のマヨネーズが使われているため太りやすいといえます。また、焼き鳥などの鶏皮もコラーゲンが豊富という理由で選ぶ方もいるでしょうが、高脂肪なのでちょっと食べただけでも太ります。ダイエットという観点からすると、焼き鳥ならたんぱく質やビタミン類をたっぷり含んだ「ねぎま」を選ぶと良いでしょう。

\*食べた物を体に脂肪として蓄える作用を活性化するたんぱく質。2020年日本肥満学会で発表。



### 間食を取るタイミング

間食はほっとひと息つけるリラックスタイムの大切なアイテム。体重増が気になっても、間食の楽しみをゼロにしてしまうのは寂しいものです。そこでお薦めなのが「間食を取るタイミング」をコントロールする方法です。ヒトは生まれながらにして体内時計を持っています。その体内時計のうちの一つであるBMAL1(ビーマルワン)には脂肪をつくり出す作用があります。BMAL1には1日のうちに体内での量が増える性質があり、その量が多いと太りやすく、少なれば太りにくくなります。太りにくい時間帯が午後2時から4時までとされており、これはちょうど「おやつタイム」に当たります。この間に間食を楽しめばダイエットにも効果があるといえます。

しかし、タイミングを見計らっても食べ過ぎは禁物です。1日のうち間食に当てることができるカロリーは200kcal。多少超過しても神経質になることはありませんが、カロリー表示をチェックする習慣を付けると食べ過ぎを防ぐことができます。例えば、お菓子を買うときは小袋入りを選びましょう。時には思いっきり食べたい日もありますね。そんなときは存分に楽しんで、次の日は間食をゼロにするなど、1週間の平均を1日200kcalぐらいに収めるようにしましょう。

### 夜10時までに飲み終える

一方、時間制限のない家飲みはダラダラと飲み過ぎ、食べ過ぎになって「気が付けば太っていた」なんてことも多いのでは。これもBMAL1の影響です。BMAL1は午後4時を過ぎると増え始め、最も活発になるのは夜の10時から深夜の2時。つまり、夜の10時以降に飲食していれば確実に太るのです。

さらに夜遅くまで飲んでいると、睡眠が妨げられます。深く眠れずにいると脂肪を分解

1万人の悩みを解決した  
管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康  
に関するハウツー

# あしたの 元気に



管理栄養士・健康運動指導士  
**菊池真由子**  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

## おうちで ダイエット! 太りにくい 間食と家飲みのコツ



コロナ禍ではテレワークや外出を控える影響で、どうしても家にいる時間が長くなってしまいます。そうすると増えるのが間食と家飲みです。新しい生活様式に慣れてきたものの、体重が増えてしまったり、増えた体重が元に戻らなかつたりして困っていませんか。

する成長ホルモンが正常に分泌されません。成長ホルモンは熟睡時に分泌が活発になるため、太りやすい時間に飲んだ揚げ物、しっかりと眠れなければ脂肪はどんどん蓄積されます。飲酒は時に眠気を誘いますが、お酒の力を借りた眠りは浅いもの。熟睡するためには夜10時より前の夕食時に飲むのが理想的です。

### お薦めはわかめサラダ

お酒で太るのは「おつまみ」の影響が見逃