

## ダイエット中でもスタミナをつける食事

スタミナをつけるには3食きちんと食べることが大切ですが、特に欠かせないのが「炭水化物」です。最近では炭水化物を減らして減量に臨む方も多くいらっしゃいますが、炭水化物は貴重なエネルギー源です。そのため、これを抜くとスタミナが続かない原因となってしまいます。

「でも、カロリーが・・・」と思われる方も多いと思います。

そこで炭水化物の上手な選び方をご紹介します。

### パンやパスタよりごはんを選ぼう！

炭水化物、いわゆる糖質源にはパン、麺類、お米などが挙げられます。

ここでの違いは「大きさ」です。

パンやパスタ、うどんなどの麺類の多くは「小麦粉」からできています。いわゆる「粉もの」です。それに比べてお米は「粒」の状態です。

「粉」と「粒」を比べた時に、よく噛むのはやはり大きい「粒」になります。人の身体は、よく噛むことで唾液がたくさん出るようになっています。この唾液には、アミラーゼという炭水化物を分解する酵素が含まれています。つまり、よく噛んで唾液と混ぜ合わせることによってスムーズな消化につながり、効率よくエネルギーとして使われるのです。

また、それに合わせて食べる「おかず」にも特徴があります。パスタやパンは味が濃いものや脂質が多いものと組み合わせられるのが特徴です。

しかし、ごはんは野菜の煮物やおひたしなど、脂質をぐっと抑えて野菜中心のおかずとの相性も良いという特徴があります。

そのため、炭水化物を摂る場合はごはんを選ぶことがおすすめです。

## **ごはんを選ぶなら、白米より胚芽米！！**

ひと口に「ごはん」といっても今では様々な種類がありますが、おすすめは白米より「胚芽米」です。玄米じゃないの？と思われる方もいるかと思います。

確かに、玄米は食物繊維やその他ビタミンミネラルが多く含まれていますのでおすすめです。しかし、胃腸があまり丈夫でない方や玄米に慣れていない方が急に100%の玄米を食べてしまうと、かえって消化不良を起こしてしまうことがあります。

そのため玄米の一番固い外側の皮を除き、栄養を含む胚芽の部分を残した胚芽米をおすすめします。

## 炭水化物を代謝する栄養素を一緒に摂ろう

炭水化物をスムーズに代謝するのを助けてくれる栄養素。それはビタミンB1です。

ビタミンB1は豚肉（赤身のヒレ）やレバー、ウナギや豆類などに多く含まれます。

ビタミンB1は加熱すると壊れやすいという特徴があるのですが、にんにくやネギなどに含まれる「アリシン」と結びつくことで、効率よく使われやすくなるという特徴があります。

また、胚芽米にも多少のビタミンB1は含まれますが、もっと効率よく摂りたい！ということであれば、あわやひえ、アマランサスや高きびといった雑穀を混ぜることでビタミンB群やミネラルをUPすることができます。

小さな粒々が噛み応え&満足感UPにつながります！

最近、スタミナが足りないな・・・と感じたら、是非普段の食事に気をつけてみてくださいね。

