

Part 1

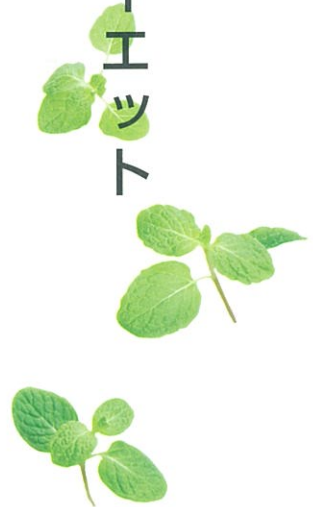
ドリンク
&
スープで始める

ダイエット



ファイバーダイエットとは？

1日25gの食物せんいをとるダイエット



ファイバーダイエットのポイントはたったひとつ、「1日に25gの食物せんいをとること」、それだけです。

どうして食物せんいで効果的にやせられるのか、その理由についてはPart2でくわしくお話しするとして、ここではなぜ1日25gなのかについてご説明しましょう。

この「食物せんい25g」という数値は、厚生労働省が定めた「食事摂取基準」にのっとっています。厚生労働省では現在、健康な生活を維持するために、成人女性で1日あたり20〜21gの食物せんいをとるようにすすめています（男性では26〜27g）。また、日本肥満学会による「肥満・肥満症の指導マニュアル」では、肥満の人は食物せんいを1日30g以上とるように指導しています。

いっぽう現在の日本人の実際の食物せんい摂取量は、1日平均14g。20代女性では12gという少なさですし、「太るのが怖い」と小食がちな人、朝食を食べない人などは、さらに不足している恐れがあります。

以前、あるテレビ番組の取材で、女性タレントさんや女優さんの食事内容を見せて

いただき、たいへん驚いたことがあります。あるタレントさんの場合、朝食・昼食はサプリメントだけ。夕食はサプリメントと鍋物、という食事内容でした。食物せんいの摂取量を計算すると、わずかに5g程度だったのです。これではダイエットはおろか、すぐにでも体調をくずしかねません。

が、逆にいえばこのように食生活が乱れている女性たちが、食物せんいを食事摂取基準のめやすどおりにとるようになれば、みちがえるような変化が期待できます。便秘はもちろん、お肌もすべすべ、体調もよくなるでしょう。また、体全体が引き締まって、より若々しく見えるようになるはずですよ。

食物せんいは吸収されない成分であり、カロリーは限りなくゼロに近いので、それ自体はいくらとっても太ることはありません。そのうえ、体のためこんだ余分な脂肪や水分、老廃物や毒素などを排出する助けをしてくれますから、ダイエットしたい人にとってこれほど心強いものではありません。

食物せんいはさまざまな食材に含まれていますが、食物せんいが少ない食事が当たり前になっている私たちが基準値をクリアするには、ちよつとした工夫が必要です。

そこで、忙しくても簡単に、かつおいしく、1日の食物せんい摂取量をクリアする方法として、「ファイバードリンク」と「ファイバースープ」をご紹介します。このドリンクとスープを軸にして、毎日の食生活をちよつと見直せば、おいしくラクラクと目標値をクリアできるはず。ぜひ、試してみてください。