

気になる疑問に答えます ファイバーダイエット

Q & A

Q ファイバースープを家族みんなで食べています。子どもや高齢者が食べても大丈夫ですか？

A ファイバースープの主役である寒天ボールの材料は、鶏ひき肉、おから、すりおろししょうが、それに寒天と、体によいヘルシーなものばかりです。最近では子どもの便秘や食物せんい不足が問題になっていますから、幼児を含めた家族全員で召しあがっていただくのは、とてもよいことだと思います。

ただし、人によっては一度にたくさん寒天をとるとおなかゴロゴロしたり、下痢気味になることがあります。とくに小さいお子さんや高齢者には、様子を見ながら量を調節するようにしてみてください。

本書では、効果的にダイエットを進める方法として、寒天ボールを野菜スープに入れて食べる方法を紹介しました。でも、たとえばカレーの具として利用したり、つぶしてグラタンに混ぜるなど、寒天ボールはいろいろなアレンジがきく素材です。こうした工夫をすれば、家族も飽きずに食べやすくなると思います。

Q ファイバーダイエットをしてはいけない人、または向かない人はいますか？

A ファイバーダイエットは、無理に食事制限をするダイエットではないので、基本的にはどなたでもできます。ただし、次のような方はひかえたほうがよいでしょう。

まず、手術で胃の切除をして胃が4分の1しかない、などという方。このような方は食物せんいを大量にとると、胃が膨れておなか
が張ってしまう恐れがあるから
です。

また、ファイバーダイエットは生活習慣病予防には効果が期待でき
ますが、すでに高血圧症や糖尿病
にかかっている病院に通っている
方は、主治医に相談する必要が
あります。重篤な病気がある方も、
まずは主治医に問い合わせてくだ
さい。

Q ファイバーダイエットをし
ても、なかなか便秘がよく
ならないのですが…。

A 便秘歴が5年以上でいつも下
剤が手放せないという方の中

には、ファイバーダイエットだけ
ではなかなか便秘が改善されない
ケースがあります。

このような方は、便秘外来のあ
る病院で、きちんと便秘治療を受
けることをおすすめします。ちな
みに私の外来では、食事療法に副
作用の少ない下剤を組み合わせた
治療から始め、徐々に自力で排便
できるように指導しています。

なお、便秘の背景には大腸がん
などの病気が潜んでいる場合もあ
りますから、できれば内視鏡検査
も一緒に受けたほうがいいでし
う。

Q 理想体重になるために10kg
減らしたいと思っています。
ファイバーダイエットを始めて
10日たちますが、思うように体
重が減りません。

A ファイバーダイエットは、食
物せんいの方で体を内側から
きれいな状態に戻し、健康的でス
リムな体を手にするためのダイエ
ットです。ですから、短期間で無
理に10kgも20kgもやせるとい
う類のダイエットではありません。

また、ダイエット効果があらわ
れるには個人差があり、毎日少し
ずつ体重が減る方、あるときから
急に減りだす方など、それぞれで
す。そもそも体重が減ることと外
見をスッキリきれいに見せること
とは同じではない、と私は思っ
ています。

そして、あなたが思い描いてい
る「理想体重」と、あなたが快適
でいられる「標準体重」も、必ず
しも同じではありません。たとえ
思ったように体重が減らなくて
も、あごの線がシャープになった

り体全体が引き締まったり、ぼつこりおなか解消されるなど、見た目に変化が出れば、ダイエット効果は十分出ていると考えていいのではないだろうか。体重の増減に神経質になりすぎの必要はないと思いますよ。

Q 外食が続くときに気をつけることはありますか？

A どうしても外食続きになってしまうという方は、食物せんいができるだけたくさん含まれているメニューを選ぶようにしてはいかがでしょうか。

たとえば、洋食や中華の単品メニュー（スパゲッティやラーメンなど）を選ぶなら、和食をセットで選ぶほうが栄養バランスもよく食物せんいも豊富です。また単品

なら、うどんよりもそばのほうが食物せんいがたくさん含まれています。

62〜63ページで紹介したファイバー・インデックス（F・I）を見ると、カロリーが低くて食物せんいの多い食材がわかります。これを参考に、F・I値の低い食材が入ったメニューを選ぶとよいと思います。

また、忙しくて料理が作れない方でも、粉寒天をドリンクに混ぜるだけなら続けられるかもしれませんね。それも無理というのであれば、補助的に市販のファイバードリンクや食品を使う方法もあります。

毎日続けられなくても、意識して食物せんいをとるように心がけるだけでも、だいぶ摂取量は違ってくるものです。

Q 昼間は会社に行っているのに、ファイバードリンクを作ることができません。家で作ったものを持参してもいいですか？

A このような場合、鍋などでまとめて作り、温かいうちに携帯用の魔法ビンに入れておくと便利です。ジュースが冷めたあとにペットボトルなどに入れて、外出先で飲んでもよいでしょう。寒天が適度に固まって、ゼリー飲料のようにおいしくいただけます。

体験者の中には、会社などでジュースやお茶を飲むときに、その場で粉寒天を混ぜて飲んでいる方もいました。その場合は、あとから粉寒天を入れると溶けにくいので、先に少量の熱湯で溶かしてからジュースなどを注ぐとよいでしょう。

粉寒天は通常4gずつの小さいパックにして売られているので、携帯にも便利です。

Q どちらのファイバードリンクにもオリゴ糖が入っているのはどうですか？ ダイエットだから糖分は入れないほうがいいように思うのですが。

A ファイバードリンクに使っているオリゴ糖は糖質の一種ですが、ほかの糖質とちがいで、腸内にあるビフィズス菌などの善玉菌を増やす作用があることがわかっています。善玉菌が増えて腸内細菌のはたらきがよくなると、便秘もよくなります。これにより健康的で効果的なダイエットが期待できます。

オリゴ糖はしっかりとした甘み

があります。じつは砂糖に比べてカロリーが低く、なかには半分以下というものもあります。ドリンクに使うオリゴ糖は量もわずかなので、カロリーを気にすることはありません。

Q 「食物せんいが30gとれる1日の過ごし方」(21ページ参照)に挑戦するつもりですが、次の食事までにおなかがついてしまうのでは？と心配です。

A 「食物せんいが30gとれる1日の過ごし方」では、朝はファイバードリンク+バナナ1本+豆乳1杯、昼はファイバードリンク+おにぎり1個+りんご1個をとることをすすめています。

ものたりないように感じるかもしれませんが、これらをきちん

とれば、まず「耐えられないような空腹感」に襲われることはないと思います。どちらの場合もドリンクを先に飲むのがポイント。寒天による腹もちのよさで、食欲を抑えられるからです。

それでも、もしどうしても何か口に入れたいというときには、ガマンしすぎることもないでしょう。無理をするとかえってストレスがたまり、リバウンドを招くことがあるからです。そんなときこそ市販のファイバー食品をじょうずに利用してみてください。

なお、朝食や昼食で食べ物を制限した方も、夕食はあまりカロリーを気にせずに食べて大丈夫。ただし、ファイバースープを毎回食べることで、全体の栄養バランスを考えてメニュー作りをすること、この二つを心がけてください。