

## 便秘、ダイエット、美肌に効く食事

### 【便秘に効く食事】

ガンコな便秘の背景には、市販の下剤をくり返し使うことによる副作用があります。便秘を治すためには、まずこの悪循環を断ち切り、正しい食事を心がけることから始めましょう。

食事で大きなポイントになるのが、排便をうながす食物繊維。食物繊維は消化酵素で消化されない成分で、これによって便のかさが増えるだけでなく、乳酸菌のエサとなつて腸内の善玉菌を増やします。

食物繊維には、昆布やわかめ、りんごなどに代表される水溶性食物繊維と、野菜や果物、玄米や胚芽米はいがまい、シリアルに代表される不溶性食物繊維の2種類があり、これらを1対2の割合でとるのが理想です。

このほか、便秘対策として欠かせないものに、乳酸菌とオリゴ糖があります。乳酸菌はヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれていて、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして



腸内のバランスをよくし、腸内環境を整えます。

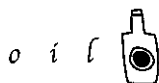
オリゴ糖は乳酸菌のエサになります。玉ねぎや大豆、はちみつ、バナナなどに含まれています。市販のオリゴ糖を利用するのもいいですね。オリゴ糖入りのヨーグルトなどは、乳酸菌とオリゴ糖を同時にとれるので便利です。オリゴ糖はまた、消化吸収がされにくいので、ダイエットにも効果的です。

さらに、健康な便には腸内をスムーズに通過させるために、適量の脂質が必要です。とくにオリブオイルには、医学的にも便通をよくする作用があることがわかっています。積極的にとりましょう。オリブオイルをとり入れた地中海型食事は、便秘に必要な食材がもれなくとれる便利なメニューです。おすすめです。

なお、果物に含まれるクエン酸や食用酢などにも、大腸を刺激し、ぜん動運動をうながす効果があります。

#### 【ダイエットに効く食事】

健康に美しくやせるためには、油も含めてさまざまな栄養素をバランスよく食べ、適度な運動をすることが大切です。



栄養素としてポイントになるのは、ビタミンB<sub>1</sub>とビタミンB<sub>2</sub>。ビタミンB<sub>1</sub>にはご飯や砂糖などの糖質を分解する作用があり、米ぬかやあずき、大豆、豚肉やピーナツなどに含まれています。

ビタミンB<sub>2</sub>は、脂肪を燃やしてエネルギーに変えるビタミンです。うなぎやレバーのほか、納豆（納豆菌）、牛乳や乳製品、卵に多く含まれています。

ほかには、とうがらしのピリ辛成分であるカプサイシンが有名です。このカプサイシンとんにくをいっしょにとると血流が促進され、エネルギー代謝たいしゃがより活発になります。

なお、ビタミンB<sub>1</sub>は水溶性ビタミンといわれ、水に弱いため、汁を逃がさない炒めものやスープでとるのが向いています。いっぽう、ビタミンB<sub>2</sub>は熱に強いいため、加熱調理しても量が減ることはありません。

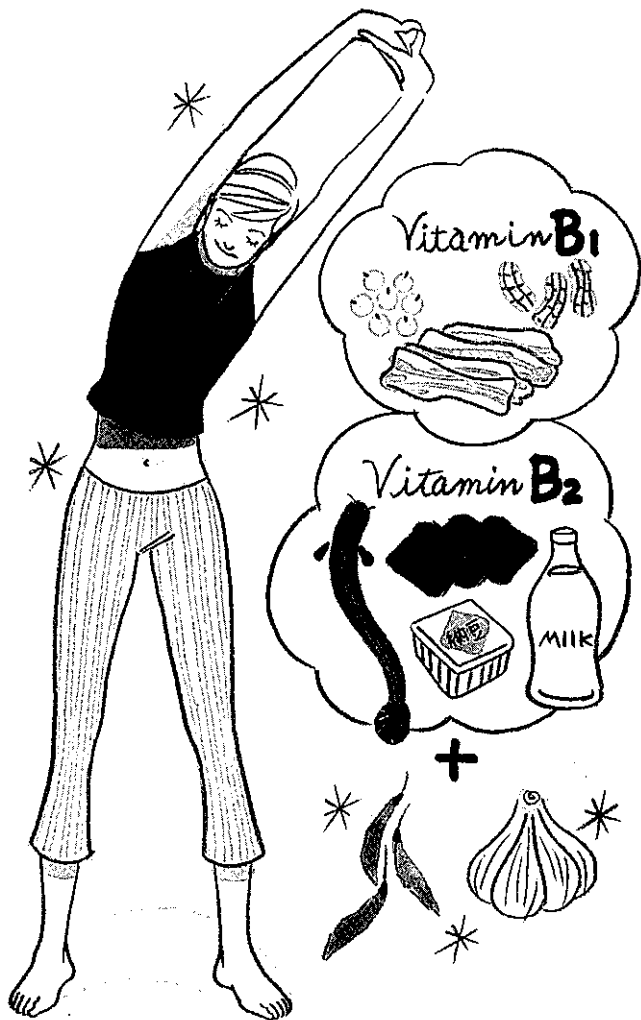
つまり、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>をとるためには、油を使った料理が向いています。ここにとうがらしやんにくを加えると、ダイエットに理想的なメニューができ上がります。

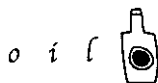
これまでお話ししてきたように、油は消化吸収に時間がかかり、腹持ちがいいので、ダイエットには最適。脂肪を効率よく燃やしてくれる中鎖脂肪酸ちゆうさしほうさん入りの食用油や、コレ



oil

第7章 油の美味しい使い方&レシピ





ステロールを下げる作用のあるオリーブオイルを使って調理すると、さらに効率よくやせられるでしょう。

### 【美肌に効く食事】

シワやたるみ対策として欠かせないのが、皮膚の表面を支えるクッションの役割をしている真皮のコラーゲンとエラスチンです。真皮部分のほとんどがコラーゲンでできていて、エラスチンがこれにからみつき、その弾力性から肌を支えています。しかし、この2つの物質は紫外線や加齢、ストレスで量が減ったり変質したりします。これが、肌のシワやたるみをひきおこす原因になるのです。

つまり、美肌をキープするためには、コラーゲンとエラスチンをつくる作用のある栄養が必要ということ。

コラーゲンの元になるのはたんぱく質です。

たんぱく質というとオーソドックスな肉料理や魚料理がイメージされますが、じつはコラーゲンが多く含まれているのは皮や骨、内臓などの部分です。ですから、鶏肉の手羽先やガラを使ったり、魚は切り身よりも一尾、丸ごと煮こんで煮汁もいっしょに食べ



るといいのです。魚の煮汁は、冷やして煮こごりにするのもおいしいもの。魚や肉類が苦手な人は、ゼリーからゼラチンをとるのも手軽ですね。

ビタミンも美肌には欠かせません。

ビタミンCは、コラーゲンやエラスチンをつくる細胞を活性化するうえに、美白効果もあります。ビタミンB群にはエラスチンを合成する作用があり、ビタミンAの前駆物質であるβ-カロチンには皮膚表面のうるおいをよくする作用があります。これらのビタミン類は、緑黄色野菜に多く含まれているという点が共通しています。

さらに、美肌をつくる栄養素としては、強い抗酸化作用でシミなどを予防してくれるビタミンEがあります。ビタミンEはナッツ類や肉類に多く含まれていますが、なんといつてもいちばん含有量が多いのは植物油です。

コラーゲンの多い魚や肉をメインに、緑黄色野菜を植物油で炒めた料理は、美肌にいい栄養素がいっぱいにとれる簡単メニュー。サラダとドレッシング、という組み合わせも理想的です。

次のページからは、植物油を使った、おいしく、かつ美容にもいいレシピを紹介してあります。参考に見てみてください。