


はじめに



私が本書で提案するのは、食物せんいに注目した新しいダイエットです。食物せんいは「第6の栄養素」と言われ、体にさまざまな効果があることで最近とくに注目されています。

たとえば、食物せんいが不足すると、わかりやすい例として便秘になります。便秘の体には余分な便と水分がたまっているので、その分体重が増えてしまいますし、むくみも出てきます。

また、自分は便秘ではないと思っても、腸に老廃物や毒素がたまった状態になっていたり、腸のはたらきが悪くなり腸が動かなくなってしまう「停滞腸」になっている人がたくさんいます。こうなると、便が出ていてもガスでおなかが苦しくなったり、「下腹がポッコリ出ている」といった状態になってしまいます。

そこで私は、大腸内視鏡検査の専門医としての長年の経験から、体にたまった毒素を排出し、腸をキレイにして、体の中からスッキリやせる健康的なダイエット法「ファイバーダイエット」を考案しました。

このダイエットのポイントは、食事から食物せんいをたくさんとり入れること。理想とされる食物せんい摂取量20〜21g（女性の場合。男性は26〜27g）より少し多めに設定して、めやす量は1日25gです。日本人の食物せんいの平均摂取量が現在14gですから、1日約10g増やしていただくこととなります。

これだけきちんと食物せんいをとると、便秘が解消されるのはもちろん、腸がキレイになり、みるみる体がスッキリしていくのを実感されると思います。しかも、食事の量を減らすわけではないのでストレスはなく、カロリー計算などのめんどうもなく、健康的に体質改善ができます。

本書では、食物せんいを1日25gとるための具体的な方法として、寒天をメインとしたファイバードリンクを1日2回とファイバースープを夕食時にとることを提案。また、食物せんいたつぶりのレシピや、1日のプログラム例などを紹介しています。さらに、なぜ食物せんいで健康的にやせられるのか——その秘密についても解き明かしてゆきたいと思います。

本書を手にとってくださいましたみなさんが食物せんいのメリットに気づき、健康的で美しい体を手にできますように、心より願っています。

松生クリニック院長

松生 恒夫