

ダイエットに油は大敵？



油といえば「体に悪い」「太る」と、悪いイメージのみで語られることが多いようです。でもこれは誤解。じょうずに使えば、むしろダイエットの強い味方になるのです。

調理用油を使った動物実験では、少量の油をとると脳の快感中枢が刺激され、満ち足りた気分になることが報告されています。

また、油は消化吸収に時間がかかるため、腹もちがよい食材でもあります。つまり、料理にちょっと油を加えただけで、満腹感や満足感を得られやすいというわけ。そのため、ダイエット中の量を減らした食事でもつらく感じにくいというメリットがあるのです。

とくに「ファイバースープ」にも使っているオリーブオイルは、排便をうながすはたらきもありますから便秘気味の人にもおすすめの食材です。

もしも極端に油が不足すると？ 体力は低下するし、お肌はカサカサ……いいことはありません。美肌を維持しながらダイエットをするためにも、適量の油を一緒にとることが大事なのです。