

食物せんいをとるだけで

太りにくくキレイになれるのはなぜ？

「ヒトの消化酵素では消化されない成分である」食物せんい。ですが、なぜ食物せんいでダイエットができるのでしょうか。

ファイバーダイエットの特徴は、単に体重が減るというのではなく、見ために美しく、かつ体の内側から太りにくい体質になれることです。また、従来のダイエットのように食べる量を無理に制限することなく、食べながらやせられることも特徴です。その理由は、食物せんいの「体内に入ってから便として排出されるまで」のプロセスに秘密があります。

通常、私たちが食べた食べ物は、胃で消化されたあと、小腸で吸収されて体の中にとりこまれます。たくさん食べればそれだけ吸収される栄養素も多くなりますから、必要以上に食べた分は、そのままそっくりぜい肉となってしまうます。

いっぽう食物せんいには、小腸を通るときに、小腸にたまっていく脂肪や糖質、たんぱく質などを一緒に包みこんで流すという性質があります。栄養素が体に吸収されるまえに排出してしまうのです。ですから、食物せんいの豊富な食品と一緒に食べれば

ば、多少栄養をとりすぎたとしてもすぐさま太ることがありません。

また、食物せんいは、大腸にたまった便や毒素（消化のプロセスで生じた老廃物）を追い出す「掃除屋さん」のようなはたらきもしてくれれます。それにより大腸はすっきりキレイになり、元気をとり戻します。

食物せんいをたくさんとると、便が信じられないほどしどしどと出るようになりますが、これは、大腸の動きが活発になった証拠。とくにそれまで便秘がちだった人では、その効果が劇的にあらわれます。

大腸が活発に動くと、全身の新陳代謝がよくなります。体のためこんだ脂肪の燃焼がスムーズに行われるようになるので、太りにくい体質になるといっていいわけ。くわえて、余分な老廃物や水分を排出したことで、むくみが解消されたり体が引き締まってきて、ビジュアル的にも美しい体を手にすることができます。

さらに、食物せんいの多い食品は低カロリーのわりにかさがあるものが多いので、少量でも満腹感を得やすく、ほかの食べ物を食べすぎることを防ぐメリットもあります。食物せんい自体は、体に吸収されることなく体内を素通りするだけ。カロリーも低値。ですから、つついたくさん食べてしまうという人でも、食物せんいのたっぷり含まれた食事なら太ることを心配する必要がないのです。