

ダイエットに最適な

## 食材選びのポイントとは？

食物せんいの豊富な食品はカロリーが低いものが多いのですが、料理をする際は、より食物せんいが多くてカロリーの低い食材を選びたいもの。

そこで私は、「日本食品成分表」をもとにして、F・I（ファイバー・インデックス）というオリジナルの指標を考案しました。

これは、「100gあたりのカロリー(kcal)／食物せんい量(g)」で算出した、食品100g中のカロリーと食物せんい量の比率を示したもの。F・I値が低いものほど、食物せんいが多くて低カロリーな「優秀食材」ということになります（62ページ参照）。

この表を見ると、今回のファイバーダイエットの柱ともいえる「寒天」はダントツでF・I値が低いことがわかりますし、同じ食品群の中でもF・I値が低いものとうでないものがあります。

たとえば同じ穀類でも、精白米より玄米やライ麦パンのほうがF・I値が低く、めん類では、うどんよりもそばのほうが圧倒的にF・I値が低いのです。そのいっぽう

で、海藻類やきのこ類のように、どの種類でもおおかたF・I値が低いというものもあります。

このように、いろいろな食品のカロリーや食物せんい含有量を比較できるのが、このファイバー・インデックスのいいところ。主食ならゆでそばや玄米を、野菜ならほうれん草やブロッコリーを……と、各食品群のカテゴリーからF・I値が低い食材を選んで食べるようにすれば、腸をキレイにしながらかやせる近道になるでしょう。

ちなみに肉類や魚類がこのファイバー・インデックスの表に登場していないのは、たんばく質性の食品には食物せんいがほとんど含まれていないためです。たんばく質性食品を食べるときには、F・I値の低い野菜やきのこ類を一緒にとるのが、バランスのよい食事をとる秘訣といえます。

なお、64〜65ページには、穀類・めん類、野菜、果物などのさまざまな食品群の中で、とくにF・I値が低くて料理に使いやすい、おすすめ食材を厳選して紹介しました。1食分の食物せんい量も記してありますから、こちらもぜひ参考に見てみてください。

