

『ちよいワル』と『おひとりさま』 Part. 1

最近流行の「ちよいワル」。

これまでとかく「ダサーい」がイメージのオヤジ像を、洗練されたちょっとモテる中年男性像に変えようとする流行のようです。「ちょっとワル(不良)いくらいがかっこいい」とか。

平成15年の国民栄養調査の結果では「30～60才代の男性の約3割が上半身肥満」という結果になっていますので、ちよいワルを目指すには、まずスタイルをカッコよくということで、適度な運動とバランスの良い食生活でカッコいいスタイルを作りましょう。

肥満の予防には、運動が欠かせませんが、食事の面ではまず脂肪の摂り方。動物性より植物性の油から積極的に摂るようにします。動物性では肉より魚の油にコレステロールを下げる働きがあります。

動物：植物：魚類からの脂肪摂取の比率は4：5：1が目安です。

