

食物繊維は、消化器官内でほとんど消化されず、糖や脂肪の吸収を妨げ、消化を遅くし、太りにくくしてくれます。便秘の改善や血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

とくに低カロリーで食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻などは、満腹感アップにも効果があります。

また、山いも、オクラ、なめこなどのネバネバ成分であるムチンなどの多糖類は、粘性が高いので、いっしょに食べたものが消化器官内をゆっくり進むうえ、糖を覆って消化を遅くしてくれます。消化・吸収が早いと、血糖値が急上昇し、インスリンというホルモンが大量に分泌され、あまった糖が脂肪として蓄積され、太りやすくなります。反対に、消化・吸収を遅くすれば、血糖値の上昇が抑えられます。インスリンが適度に分泌され、摂取した糖もきちんと消費されるので、太りにくくなります。

低カロリーの食物繊維をたくさん含む食材を食事に取り入れ、食事の量を減らさないダイエットに挑戦してください。

