

そのダイエットつらくない？ロカボの本当の意味！！！！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています、ライスアイランドです！

日本人の健康志向の高まりを背景に、新しい食事法として「ロカボ」が注目を集めています。食事から摂取する糖質の量を意識して減らすことで、生活習慣病の予防やダイエットに効果があるなど言われています♪
もとは糖尿病患者などに向けた食事療法の「糖質制限」を日常に取り入れようというもの☆彡 ご飯などの炭水化物を含む糖質を、1日に70～130g以内の摂取に抑える食事法を指し、最近ではモデルなど若い女性がダイエットに取り入れるなどして注目を集めているのは皆さんもご存じかとおもいます**

ここでいったん、STOP！！！！

「ロカボ」＝「ロー・カーボハイドレード」の略で糖質のことを言いますが、「ロカボ」と「ローカーボ」は別物で、考え方もちがうんです！！
ロカボとは、美味しく、楽しく、その人にあった適正な糖質を摂ることです。反対にローカーボとは、極端な糖質摂取制限をすることです。

糖質制限＝「ご飯を食べてはいけない」と誤解をされがちですが、ロカボは糖質摂取をゼロにしないといけないというわけではありません。

1日3食ならば、1食茶碗半分ほどは食べてもいいと言われその代わりに肉類や魚介類、油はいつも通り取り入れても大丈夫とされているんです^^

カロリー制限が中心のダイエットと比べて、空腹感との戦いが少ない分、長続きしやすそうですねっ

△痩せたい！と思って極端な食事制限をすると……

筋肉量や骨量が低下し、基礎代謝量（人が静止状態で消費するエネルギー）が低くなります。そして、エネルギー消費をしにくい体質になってしまいます。体重を減らそう&痩せようと思っているのに、実は体の中で起きていることは自分の思いとは反対のことが起きているなんて悔しいですね（泣）

◎健康に痩せたい！でも何を食べたらいいの？？

いつも食べている主食に食物繊維を添加することが最適です。

食物繊維というと野菜をすぐに想像されるかと思います。野菜から食物繊維を摂るとなると限界がありますよね。。。

糖質の塊である主食＝精製された穀物（白米、食パン、パスタ）から、皮付きの穀物に変えることで、食物繊維の摂取量が大きく変わり、さらに主食なので無理せず安定的に摂取ができるんです（^u^）

◇ライスアイランドのおすすめ新商品◇

~~~~~北海道雑穀【十種ブレンド】~~~~~

北海道産100%、豆なしなので食べやすいことが特徴です♪♪

雑穀は食べやすいように加工して、食物繊維が豊富なもち麦も含まれています(\*^^)v

◆手軽なおすすめレシピ◆

雑穀ごはんの炊き方

- ①本品を白米1合に対して15g（大きじ1）入れる
- ②加えた本品に対して同量の水を加える

雑穀ご飯1合（2人分）に対して下記を加えたらできあがり(^o^)//

- ・乾燥わかめ 1.5g  
（水で戻してから雑穀ご飯に加える…約18g）
- ・小口ねぎ 10g
- ・しらす干し 25g
- ・ごま油 小さじ1

糖質だけではなく、食物繊維と一緒に摂取することで糖の吸収が抑えられ、

糖質と食物繊維と一緒に摂取することで血糖値が上がりにくくなります。

さらに、プラスで運動をつけ加えることで筋肉質の体に近づけることができます！

みなさんと一緒に、健康であり続ける美bodyをつくりたいです♪

昔履いていたスカートが太ももで引っ掛かる、ズボンのベルトを通したらお腹がぷっくり出てる、、と感じたら！！

まずは自分の体格指数はどれくらいなのか知ることによって体重管理の指標になりマス。

自分の体重を見直して、食物繊維が身近にある食生活を心掛けたいですね(^o^)

★BMI（体格指数）の出し方★

体重（kg）÷ {身長（m）×身長（m）} = BMI

★日本のBMI基準★

| BMI        | 判定     |
|------------|--------|
| 18.5 未満    | 低体重    |
| 18.5～25 未満 | ふつう    |
| 25～30 未満   | 肥満（1度） |
| 30～35 未満   | 肥満（2度） |
| 40 以上      | 肥満（3度） |

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>