

## カロリーを控えればやせる？

花子(以下花): やっぱり残業していると小腹がすくわね……(チョコレートを食べようとする)。

太郎(以下太): ああ、花子！最近ダイエット始めたとか言ってたのに！食べるなら、「おにぎり」でしよ。

花: でも、チョコのパッケージ見たら、おにぎりよりカロリー低いよ。自称、食育女王を語る私よ。表示くらい見てるんだから(エッヘン！)

太: まさか、カロリーが同じなら、何を食べても同じだとか思っていないよね？

花: ……。

太: おにぎり、つまりご飯がどうしていいのか、忘れちゃったの？ご飯は、腹持ちがいいから、空腹までの時間が長いってこと。

花: ええ！それじゃ、おにぎりと同じカロリーだけチョコレートを食べるのでは何か違うの？

太: もう、何年、食育担当やってるの！（怒）



## ご飯（おにぎり）のすすめ

花: でも極端な話、消費カロリーよりも摂取カロリーが少なければ痩せるんでしょう？

太: 基本的にはそうなるね。でもそんな簡単な話じゃないよ。

花: どういうこと？

太: 例えば朝ご飯におにぎりと同じカロリーのチョコレートを食べたとして、お昼ご飯までお腹すかないでいられるかな？

花: たしかにチョコレートって噛まないし、食べた気はしないかも。お腹に溜まっている感じもない。

太: だよ。お腹を満たすためにまた食べたくなるよ。そうやって食べる回数が増え、食べる量も増えていってしまうんだよ。

花: たしかにそうね。パンも同じかも。朝食にパンを食べると、ご飯の時より早くお腹がすく気がする。

太: そう、ご飯は水分をたっぷり吸わせて炊き上げるから、量のわりに満腹感があり、粒状であるため消化がゆっくりで腹持ちがいいからなんだ。このことから、ご飯は間食を防いでくれてダイエットに向いていると言われているよ。

花: でも、巷では「<sup>ちまた</sup>ご飯を食べると太る」と言われているようだけど、どうなの？

太: それは正しくないよね。まず、何かを食べると太るとか、何かを食べれば痩せるといった考え方自体がよくないと思う。ご飯にはたんぱく質やビタミンなど、たくさんの栄養素が含まれていて、おかげで塩分やカロリーを調節できるから肥満防止に有効なんだ。

花: なるほど。ご飯は誤解されているのかもね。健康的に痩せるには栄養バランスを崩さずに、全体的に食べる量を減らして、運動をするべきなんだね。

太: そうだね。プロのスポーツ選手にも、ダイエットしている人にも、健康的な食生活にはエネルギー源であるご飯はかかせないんだよ。それをみんなにも分かってほしいな。

## 花子

年齢不詳、栃木県出身。3年前から突如、食育に目覚める。休日は道の駅めぐりで仕入れた農産物を使って旬の恵みを楽しむ。

## 太郎

学生時代に学んだ「スポーツ食育」を栃木県に広めようと奮闘中。包丁を一切使わない料理方法を考案。休日はテニスに励む食育体育会系男子。