

腹8分目ってどれ位？

メタボ解消のために、腹8分目を実践しましょう！とよく耳にします。
とはいうものの、いったい「腹8分目」ってどれ位なのでしょう…？

「腹8分目というのは、ある程度満腹になったかもと感じる程度。もう少し食べられるけれど食べなくても大丈夫、という時点で食べるのをストップすること」と一般的には言われますが、かなりあやふやな判断基準に思います。

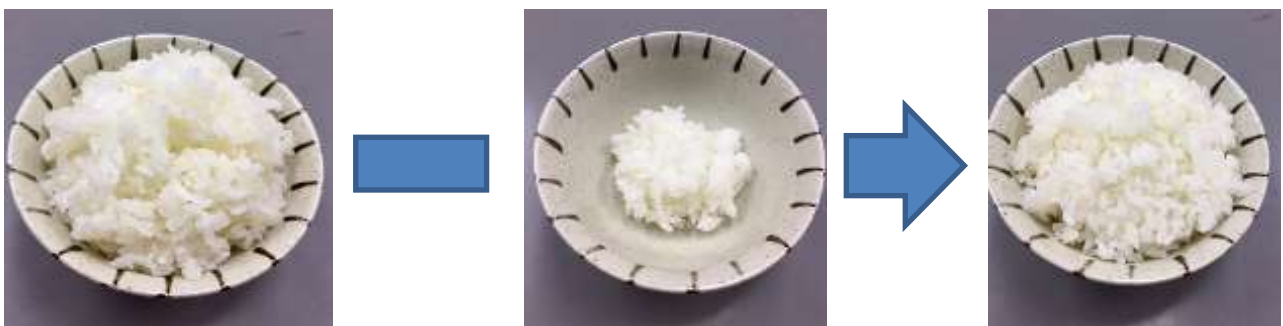
なぜなら、満腹を感じるのは満腹中枢が刺激を受けてからです。食事をすると血液中のブドウ糖濃度が上がり、それが脳に届くと満腹中枢が刺激されるというしくみです。脳に届くのは食事から約20分後と言われているため、20分以内にたくさん食べてしまうと、満腹中枢が刺激される前に食事量を多く摂ってしまうことになります。

つまり、食事時間が20分以内の人は、「ある程度満腹になったかもと感じる」とときには、時すでに遅し！食べ過ぎている可能性大です。それに、まだ食卓にお料理が残っているのに、「さあおしまい！」なんて、なかなかできないものです。

そこで、提案。

はじめから、主食の量を、今までの「8割」にする

目に見える形にする、というものです。



ご飯 250g

ご飯 50g

ご飯 200g

食事全体を8割にするのではなく、主食だけを8割にするのです。

なぜ主食なのかというと、見た目によりやすいことと、実践しやすいからです。主食は、おかずのように毎日食材があれこれ変わらず、ほとんど毎日ご飯かパンです。

メタボな方は、糖質に偏りがちであるというのも理由のひとつです。プチ糖質ダイエットのようなものです。1日3食毎食でなくても、夕食だけでも「主食8割」で腹8分目を実践してみませんか？

主食8割で、やせる〜！？

◆1Kg やせるには？

消費エネルギーが、摂取エネルギーを上回れば、脂肪を分解してエネルギーに変換されます。逆に必要以上にエネルギーを摂取してしまえば脂肪として溜め込んでしまうのです。

体脂肪 1kg 落とすには、摂取カロリーよりも消費カロリーが、7200kcal 上回る必要があります。(便宜上、7000kcal とすることもあります)

計算の詳細は以下の通り。

- 体脂肪 1Kg=脂肪 800g+水分 200g
- 脂肪 1g 当たりのカロリー：9 kcal/g
- 脂肪 800g のカロリー=800 (g) ×9 (Kcal/g) =7200 kcal
- ⇒**体脂肪 1Kg=7200Kcal**

あくまで机の上での単純計算ですが、目安になります。

◆ご飯の量を8割にするとどうなるか…？

*ごはん 100g あたり、168kcal です

ご飯の量	1日(1食)あたり		1か月後		6か月後	
	減らした ご飯の量	減った加リ-	減った加リ-	体重減	減った加リ-	体重減
250g→200g	50g	84kcal	2,520kcal	0.4kg	15,120kcal	2.1kg
200g→160g	40g	67kcal	2,016kcal	0.3kg	12,096kcal	1.7kg
150g→120g	30g	50kcal	1,512kcal	0.2kg	9,072kcal	1.3kg

ご飯 100g というのは、コンビニおにぎり 1個分ほどです。ほか弁などのご飯はお店によっても違いますが、小盛 180g、普通盛 250g、大盛 350g。自分が普段食べている量を、一度秤で計ってみるとよいと思います。

ご飯-30g は、ほんの一口分ですから、無理せずに半年で 1.3kg 体重減できる計算です。もっといえば、1日1口減を毎日続ければ、1年で-2.5kg、5年で-12kg になります。ちりも積もれば山となる…、ですね。

◆パンの場合は…？

*食パン 1枚重量=8枚切り(45g)、6枚切り(60g)、5枚切り(72g)、4枚切り(90g)

*食パン 100g あたり、264kcal です

パンの量	1日(1食)あたり		1か月後		6か月後	
	減らした パンの量	減った加リ-	減った加リ-	体重減	減った加リ-	体重減
4枚切→5枚切	18g	34kcal	1,020kcal	0.1kg	6,120kcal	0.9kg
5枚切→6枚切	12g	20kcal	600kcal	0.1kg	3,600kcal	0.5kg
6枚切→8枚切	15g	25kcal	750kcal	0.1kg	4,500kcal	0.6kg

「腹 8 分」をお腹の感覚に頼らずに、「主食量を 8 割」にすることを提案しましたが、自分なりの腹 8 分目(8 割)をみつけて、実践されるのも良いと思います。ポイントは、毎日食べる(飲む)ものの中で、目に見えるもの、計量できるもの、継続できるものです。ビール大瓶を中瓶に、チョコレート 5 粒を 4 粒に、もありです。体が軽くなれば、心も軽くなります。フットワークが軽くなり、業績向上も期待できます。ちょっと小さな習慣を、作っていきませんか！？

大畑

「本物の味」味噌作りを体験してきました！

毎日当たり前のように口にしている、日本の伝統的な調味料の味噌。自分が幼い頃は祖母が家で作っていた記憶がわずかにあるのですが、「どうやって作るんだろう？手作り味噌で作ったお味噌汁を飲んでみたい・・・！」と考えていました。

富山市北代にある、NPO 法人どんぐり山共同保育園では、子供たちに「本物の味」を知ってほしい、という思いから毎年味噌作りを行っています。そこで今回は、実際に味噌作りに参加させて頂いた時の様子、そこから学んだことをお伝えします。

雪が積もった2月の日曜日、園へお邪魔すると外では煙がモクモクとあがる窯で84キロもの大豆を煮ていました。前日から浸水しておいた大豆を、朝6時から3時間かけてじっくりと柔らかくします。子供たちも普段あまり見る事のない窯に興味津々の様子です！

講師に新村こうじ味噌商店(富山市小泉町)の新村さんをお迎えし、作り方を教えて頂きました。まず煮た大豆をチョッパーという機械に通しミンチ状に。(まるで挽き肉のようになって出てくる大豆は初めて見る光景！)

そこへ塩と、大豆の煮汁を入れ混ぜます。煮汁には大豆の旨味が溶け出しているの、大切な材料。舐めてみるとほんのりとした甘みを感じました。

次に発酵に欠かせない、麴を加えます。子供たちも小さな手で、楽しそうに、一生懸命にお母さんと協力し混ぜていきます。「あったか～い！」「手がツルツルになりそうだね。」という声が飛び交っていました。もう見た目はほとんど、いつも見ている味噌です。じんわりと汗をかきながら、まんべんなく混ぜて容器に移し、完成！！8か月発酵させて、食べられるのは11月頃だそうです。作業後に昨年の味噌で作った豚汁を頂くと、体に染み渡る優しい味わいでした。ますます、手作り味噌を頂くのが楽しみになりました！参加していた親御さんに感想を伺うと、「お味噌汁を飲む度に、自分で作ったんだ！と子供が感じてくれる事が嬉しい。」とおっしゃっていました。



今回使用した大豆と、麴の米は富山県産です。新村さんは、「自分が暮らす、その土地の気候、素材で作った味噌を食べることが身土不二しんとふじに繋がる。市販の味噌にはない美味しさを子供たちに知って欲しい。」と話されていました。市販の味噌は発酵を早くするために添加物が入っているものが多いです。毎日食べる物だからこそ、地元の食材、無添加にこだわりたいと強く感じました。今回味噌作りを学び、自分でも作れそう！と思いました。来年は、この経験を活かし、自分で本物の味噌作り、トライしてみます！ 村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

料理教室 ◆月イチ、クッキング◆

アピアクッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、『月イチ、クッキング』講座を4月から開講します。毎月第4土曜日の18:00~20:30。

日頃はお仕事で忙しく、夕食は外食や中食に頼らざるを得ない方々が多いのではないかと思います。でも、たまには手作りの美味しい食事があったいとも思う方、是非いらしてください♪

月に1回、自分で作って、作りたての料理をゆっくり楽しむ日をつくりませんか？ 夕食を食べに行く感覚で、お料理の仕方も教えてもらえるので一石二鳥です。講師は、管理栄養士の桶本和代さん。定員6名、月謝3,024円です。

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。⇒ TEL076-431-3321

~ブーケのお弁当~

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- *大地のシンフォニー弁当（肉） 800円
- *生命のハーモニー弁当（魚） 800円
- *おにぎり弁当 500円
- *セミナー・イベントでの弁当 800円~

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その184♪

<材料> 2人分

菜花	1/2袋（約120g）
昆布茶	小さじ1/3
醤油	適宜

★菜花の昆布茶和え★

<作り方>

- ① 菜花を茹で、食べやすい大きさに切る（茹で過ぎに注意）
- ② 昆布茶と、味をみて醤油を加えて完成♪

昆布茶はお料理にも使えます。

是非お試しください^^

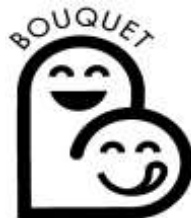
<栄養士秋目のゆったりコラム>

いづらか寒さも緩み、春の陽気が待ち遠しい季節になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。さて、みなさんは“サワーポメロ”という果物をご存じですか？九州地方では、文旦の仲間の^{ぶんだん}大橘^{おおたちばな}を、サワーポメロと呼んでいます。出荷時期は2月上旬~3月上旬で、今が旬です。見た目はグレープフルーツのようですが、味はとってもジューシー！鹿児島県に住む祖母から毎年この時期に送られてくると、爽やかな香りと共に春の訪れを感じます。そして去年、試しに種を植えたところ、なんと芽が出ました！立派に成長して、我が家にサワーポメロが生る事を楽しみにしています♪

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日