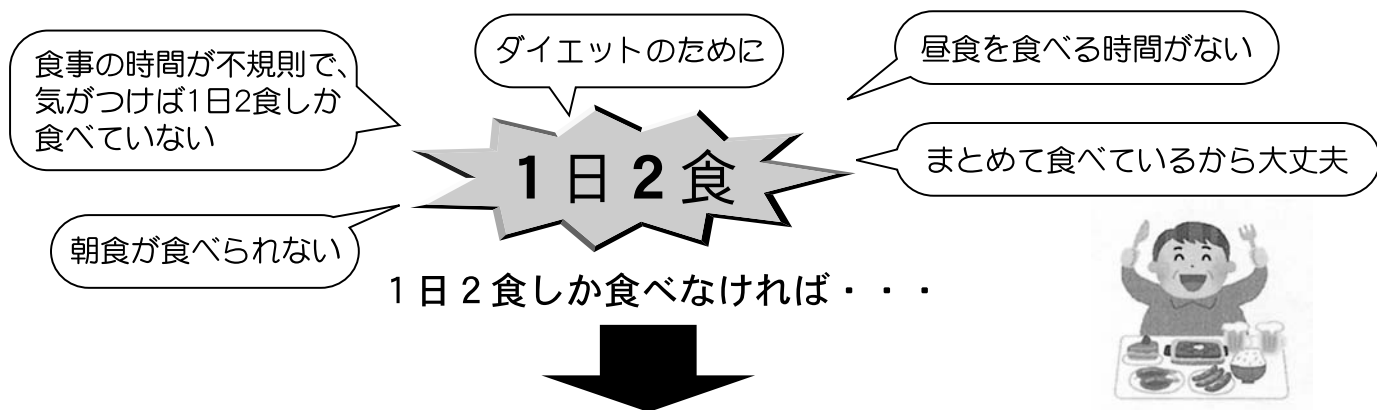


### 1日2食にすると、痩せる？

今回は規則的に1日3食摂取することの重要性について話したいと思います。

みなさんは1日2食にすると痩せられると思いますか？—残念ながら答えは「いいえ」です。

1日3食から2食にすることで、全体的に食事の量が減り、体重減少になるのではないかと考えたりしますが、私たちの生体リズムには一定の周期があります。食事の回数と摂取エネルギーの関係は、肥満において重要な要因となっているのです。



#### ①健康的に過ごすために必要な栄養が足りない!

食事回数を減らすことにより必然的に食事の量が減り、それに伴ってたんぱく質やビタミン・ミネラルといった栄養素が不足してしまい、必要な栄養素が十分にとれなくなります。

#### ②体が脂肪をためようとし、肥満になりやすくなります!

食事の回数を減らすことにより1日の中で空腹時間が長くなるため、糖新生(体内でアミノ酸からブドウ糖が作られること)が促進され脂肪が蓄積され、体重が増えてしまいます。

生活リズムがくずれていませんか？ご自分の生活を振り返ってみましょう。

鳥取県の食材を使ったレシピを紹介します。さつまいもを工夫して利用した料理のひとつです。

<芋ぼた> 栄養価(1個分) 160kcal程度

●材料 分量 (15~18個分)

さつまいも	200g	砂糖	50g	きな粉	適量
もち米	600g	塩	ひとつまみ	青のり	適量
水	200ml			あんこ	適量



#### ●作り方

- ①さつまいもは5mmの厚さで輪切りにし、水にさらす。
- ②もち米は洗って、水に30分以上浸けてから、ざるにあげ水気をきる。
- ③炊飯器にさつまいもを広げて入れ、その上にもち米を広げてのせ、水を加えて炊く。
- ④炊き上がったたら10分蒸らし、砂糖・塩を熱いうちに入れ、すりこぎでつぶし、15~18等分にして丸める。