

# 食欲の秋！

## 秋の食材を使った“おにぎり”でおいしくダイエット！

秋といえば、秋刀魚やさつまいも、キノコ類など、おいしい食材がたくさんとれる季節。ついつい食べ過ぎて太ってしまう人も多いのではないのでしょうか。

でも、実は秋は、基礎代謝が安定するためダイエットに最適の季節でもあります。

今回は、20年以上多くの方の減量・ダイエット指導をしてきた小澤幸治先生に、お米がダイエットに最適な理由と、秋の食材を使った「おにぎり」でやせる方法を、著書『ラクやせおにぎり:21日間でOK!ストレスゼロ!血糖値コントロールでみるみるやせる!』より、ご紹介いただきました。



### 9割の人が知らない「お米」の驚くべきダイエット効果

ダイエットを成功させる大原則は非常にシンプル。摂取カロリーより消費カロリーが上回ればやせていきます。

そこで摂取カロリーを抑えるカギとなるのは、「**血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）**」を**コントロールし、満腹感を持続させる**ことです。

血糖値の上昇は、満腹中枢を刺激し、満腹感をもたらします。血糖値をうまくコントロールすれば、大きな空腹感を感じにくく、一度にたくさん食べるのを防ぎながら、カロリーの過剰摂取を抑えられるのです。

その血糖値コントロールに一番適している食材が、「**お米**」です。お米は血糖値をゆるやかに上昇させて、ゆるやかに下降させます。消化されて、最終形態のブドウ糖に分解されるまでに時間がかかるからです。血糖値が乱高下しないので、空腹感、疲労感、イライラ感などのストレスが非常に軽く、食欲を抑えるにはもってこいの食材なのです。さらに、お米には次の4つのダイエット効果があります。

### ●効果1 タンパク質同様に脂肪になりにくい

身体に入った栄養素はさまざまな代謝経路を通り、余ったものは脂肪細胞として蓄えられますが、体脂肪に変換されるときにエネルギーが使われます。

脂質は体脂肪に変換されるときにほとんどエネルギーが消費されませんが、タンパク質は20%、炭水化物は25%もエネルギーが消費されます。

また、炭水化物に含まれる糖質は「多糖類」にあたり、「二糖類」の砂糖とは異なり、余分なエネルギーとして蓄積されにくい性質があります。

### ●効果2 満腹感が長続きする

お米を食べると血糖値がゆるやかに上昇するので、満腹感を長く保つことができます。

お米は加工された麺類と違って粒のまま食べるので、ほかのものより食べにくい食材です。自然と噛む回数が増え満腹中枢が刺激されるので、食欲が抑えられます。

### ●効果3 便秘が解消する

お米にはたくさんの水分が含まれるので、食べることで便が軟らかくなり排便が促されます。また、お米には食物繊維と似た働きをする「難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)」が含まれており、腸内細菌の「善玉菌」を増やしてくれるので、腸内環境が整います。便秘解消効果により、身体に不要なものが排出されやすくなります。

### ●効果4 おいしく食べながらやせられる

ダイエットを続けるうえでは、「おいしい」と感じられる満足度の高い食事をとることが大切。お米は誰もが食べやすく、どんな具材とも合わせやすい食材です。なじみのある精白米のほかに、栄養価が高い噛み応えのある玄米、もち麦、雑穀ご飯など、バリエーションも豊か。アレンジ次第で、飽きのこない満足度の高い食事が完成します。



## 秋の食材を使った「おにぎり」でラクラクやせる！

お米がメインの「おにぎり」は、食べる量も調整しやすく、具材を変えたり簡単な副菜と合わせたりするだけで栄養バランスがとれた食事になるので、ダイエットに最適。作る手間もかからないので、忙しいビジネスパーソンのダイエットにはぴったりです。

ここでは、「秋の食材「きのこ」を使ったラクやせおにぎり」と「夏の疲れをとりたい人のラクやせおにぎり」をご紹介します。

<秋の食材「きのこ」を使ったラクやせおにぎり>

### きのこみその焼きおにぎり茶漬け



きのこやもち麦には水溶性食物繊維が多く含まれるので、満腹感を得ながら腸内環境を整えられます。おにぎりにだし汁を注いでスープにすると、食べ応えのある一品になります。タンパク質を補うバンバンジーや冷奴などを組み合わせるとなお良いです。

### <夏の疲れをとりたい人のラクやせおにぎり>

#### 生ハムとオリーブ、ズッキーニのスティックおにぎり



ハムには、糖質の代謝を促し疲労改善効果のあるビタミン B 群が豊富に含まれます。おつまみ感覚で食べられるので、野菜を煮込んだラタトゥイユや具たくさん野菜スープなどを組み合わせましょう。スムージーとも相性が良いです。

本書で紹介する「ラクやせおにぎり」は、栄養・健康のプロが監修した栄養たっぷりのおにぎりです。血糖値をコントロールし、「太らない食べ方」を身につけながら、健康的にやせることができます。21 日間ダイエットをすると、便秘が解消し、暴飲暴食がなくなり、自然とボリュームを抑えた食生活に変わっていきます。体重が落ちる以外にも、身体に良い変化が現れる最高のダイエット方法が、ラクやせおにぎりによるダイエットなのです。

ぜひ、アメリカから来た糖質制限ダイエットではなく、日本人による、日本人のためのお米を使った方法で、健康的な食生活の一步を踏み出してください。

#### 【著者紹介】

### 小澤幸治（おざわ・こうじ）



ダイエットトレーナー。パーソナルボクシングダイエットプログラム BOXPRIME 代表(全国 15 店舗展開中)。フィットネスボクシングジム 2 店舗経営(ボクシングガーデン・ヨコハマ、BOXPLUS 保土ヶ谷)。元プロボクシング日本ランカー。現役引退後、プロボクシングジムにてトレーナーとして活動し、女子世界チャンピオンを育成。ボクシングトレーナーやスタジオインストラクターとして 20 年以上のキャリアを持ち、ダイエット専門のパーソナルトレーナーとしても活躍中。ボクシングと炭水化物を取り入れてやせる独自のダイエットプログラム(BOXPRIME)では、運動未経験の 40 代女性が 2 ヶ月でマイナス 18kg の減量に成功するなど、ダイエット成功者が続出している。現在は当プログラムを東京から鹿児島まで全国にフランチャイズ展開中。著書に『おむすびでやせる本』『米を 21 日間食べてやせる おむすびダイエット』(以上、自由国民社)などがある。

#### 【監修者紹介】

### 櫻庭千穂（さくらば・ちほ）



内科医、日本医師会認定産業医、IFA 認定アロマセラピスト、凧砂株式会社代表取締役。2001 年帝京大学医学部卒業。内科各科で研修後、糖尿病診療、訪問診療を中心に活動。臨床に携わるなかで日常のセルフケアの重要性を感じ、アロマセラピー、ハーブ療法、音響療法、メディテーション等を学び、実践。産業医活動を中心に、心と体の健康をサポートする活動を続ける。「食とココロの処方箋」(レインボータウン FM)にて、ラジオパーソナリティを務める。

#### 【料理監修者紹介】

### 金丸絵里加（かなまる・えりか）



管理栄養士・料理研究家。

「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。健康的な食生活のために、栄養価も含めた料理レシピを、書籍、雑誌、テレビなどで紹介し、精力的に活動中。著書は『365日のサラダ』（永岡書店）、『包丁 まな板 ボウル必要なしコンロ1つで自炊Lesson』（主婦の友社）など多数。

#### 【書籍概要】

書籍名『ラクやせおにぎり: 21 日間で OK!ストレスゼロ!血糖値コントロールでみるみるやせる!』

刊行日：2021 年 6 月 5 日 価格：1,430 円（税込）

ページ数：128 ページ

著者名：小澤幸治

ISBN：978-4-86667-283-0

#### 【目次】

第1章 手間いらずだから続けられる！ラクやせおにぎりダイエットの秘密

第2章 食べているのにみるみるやせるラクやせおにぎりの効果

第3章 健康効果倍増！おにぎりアレンジレシピ

第4章 一生太らない！食事とトレーニングのコツ