



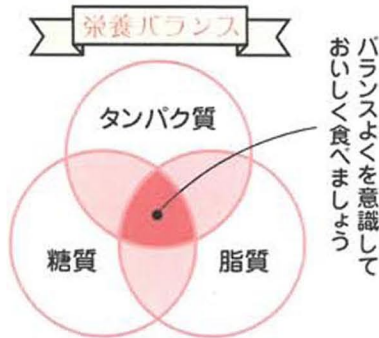
太らない身体を作るための食事バランス

カロリーダイエットより
食べてやせる!

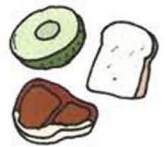


カロリーダイエットとは、あくまで食品の「熱量」だけに注目したダイエットのことです。ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり入ったヘルシーな定食とファーストフード店のハンバーガー。カロリー計算上では、どちらも同じカロリーで作ることができますが、どちらが美容に良いかは一目瞭然です。注目すべきは、身体のエネルギー源である「糖質」、女性ホルモンの材料である「脂質」、肌や筋肉を作る「タンパク質」の三大栄養素です。

カロリーダイエットは目安としてはよくても、美容には不向き。カロリーだけを意識してタンパク質不足になってしまうことこそ美容の大敵です。太りにくい栄養バランスを意識することが重要です。



食品を合わせて
エネルギーに変える!



ダイエットに何より大切なのは、「栄養バランス」です。バランスよく食べ合わせるからこそ、脂肪はエネルギーへと変わり燃焼するのです。

例えば、サーモンやアボカド、卵などは、カロリーが高いと思われるがちですが、これらの食材が含むビタミンは、脂肪を消費する働きがあります。また、おにぎりだけ、パンだけ、麺類だけといった炭水化物がメインの食事では、血糖値が急上昇してしまい太りやすい身体になってしまいます。

もし、○○だけという食べ方をしている場合、栄養が偏ってしまい、三大栄養素がうまくエネルギーへと変換できません。ダイエットのための食事は、食べたものが上手くエネルギーに変換できているかを考えることが重要です。様々な食材をバランスよく摂取することによって、太りにくい身体を手に入れましょう。



奥歯は大切!!

～奥歯の役割とは～

しっかりと奥歯で噛めていますか?

大人の歯は28本、親知らずを入れると32本あります。会話をしたり、笑ったりする時に見えるのは、前半分の16本ですので、痛みが無いと、ついつい奥歯のケアを怠ってしまいがちですが、奥歯には大切な役割があります。奥歯を、健康な状態に維持し、しっかりと噛み合うようにしておきましょう。

1 噛む力

食べ物を噛み砕くのは、奥歯の役割です。前歯だけでは、しっかりと咀嚼する事が出来ません。きちんと咀嚼するという事は、消化を助け、胃腸の負担を減らします。最近では、しっかりと噛む事は「脳への刺激」になるとも言われ「認知症の予防」につながるともいわれています。また、しっかりと噛む事は「ダイエット」や「小顔」などの嬉しい効果もあります。



2 歯並びを整える

目に見えやすい前歯の歯並びばかり意識していませんか?正しい歯並びは奥歯が基準となっています。例えば、抜けたまま放置している奥歯があると、全体の歯並びに悪い影響を及ぼします。



3 身体のバランスをとる

スポーツをする時や、重い物を持ち上げる時など、奥歯をぐっと噛みしめる事ができます。噛みしめる事で、全身のバランスがとれ瞬発力を発揮できます。また、高齢者によくある「転倒事故」の予防にも、奥歯でしっかりと噛める事は大切です。

4 発音

発音には、「歯」が必要不可欠です。奥歯は、特に「ハ行」や「ラ行」の発音を助けます。



前歯と比較して、丈夫そうに見える奥歯ですが、実は平均すると前歯よりも寿命が短いのです。奥歯を失ったら、治療してしっかりと噛める状態にしましょう。

