



毎日イキイキ!



# 健康情報

夏太りを解消!

## 食べ合わせダイエット

薄着になる今の季節、ダイエットしたいと思っても、暑いなか運動するのは大変ですね。そこでおすすめしたいのが「**食べ合わせダイエット**」です。これは、食べる物をうまく組み合わせることでカロリーの燃焼をスムーズにさせるダイエット法です。



### 食べ合わせダイエットのポイント

#### 1 酵素を取り入れる

酵素とは、食べ物の消化吸収や代謝に関係しているタンパク質の一種で、生命を維持するために欠かせないものです。

食べ合わせダイエットでは、体内の酵素を無駄に減らさないようにして、**エネルギーを消費しやすい体作り**を目指します。

#### 2 良質な油を加える

良質な油には、**えごま油、青魚に含まれる油、ごま油、オリーブオイル**などがあり、これらには**体を温め、体脂肪を排出してくれる**働きがあります。食べ合わせダイエットでは、良質な油を使うことで、**やせやすい体質**へと改善します。

#### 3 基礎代謝を上げる

基礎代謝とは、体温を維持したり、心臓を動かしたりする際に必要なエネルギーのことです。食べ合わせダイエットでは、**基礎代謝を上げる食べ物**を摂ることで、**カロリーの消費**を促します。



### 具体的な食べ合わせ例

#### 1 カレー + 野菜サラダ

カレーを食べる前には、「良質な油」を使ったドレッシングをかけて「**野菜サラダ**」を食べましょう。そして、カレーに使用する肉は、脂肪燃焼効果の高い「**赤身の肉**」を選びましょう。おすすめは、鶏肉よりも豚肉や牛肉です。



#### 2 ラーメン + 野菜ジュース + トッピング

ラーメンを食べる前には、**血糖値の上昇**を緩やかにさせるために「**野菜ジュース**」を飲みましょう。そしてラーメンには、良質なたんぱく質である「**ゆで卵**」や「**チャーシュー**」、代謝をアップさせる「**ネギ**」「**ニンニク**」「**コショウ**」をトッピングすると良いでしょう。

#### 3 揚げ物 + レモン

揚げ物を食べる時は、肉よりも**エビやタコ、イカ**などの「**魚介**」がおすすめです。また、揚げ物には「**レモン汁**」や「**酢**」をかけて食べると、酸化した油を中和して代謝の低下が期待できます。

#### 4 ピザ + オリーブオイル

ピザには、良質な油の「**オリーブオイル**」をかけて食べましょう。善玉コレステロールが悪玉コレステロールの排出を促して、脂肪の蓄積を抑えてくれます。



#### 5 ケーキ・パン + 抹茶豆乳

ケーキやパンを食べるなら、「**抹茶豆乳**」と一緒に飲みましょう。ミネラルやポリフェノールの豊富な抹茶豆乳が、悪玉コレステロールを減少させて脂肪の蓄積を防ぎ、糖の吸収も穏やかにしてくれます。

「とんかつ + キャベツの千切り」、「焼き魚 + 大根おろし」といった昔ながらの食べ合わせも有効ですよ!



歯みがき粉  
フッ素入りで  
むし歯予防



歯とお口の健康を守る

## デンタル川柳

皆さんは歯みがき粉を購入する時、どのような基準で選んでいますか? 値段・香り・効果など様々だと思いますが、むし歯予防には「**フッ素配合**」が欠かせません。

フッ素にはむし歯の原因となる細菌の活動を抑えたり、初期むし歯を修復したり、**歯質を強くする**効果があります。歯科医院では高濃度のフッ素を塗布することもできますが、**フッ素はこまめに取り入れる**と効果的です。毎日の歯みがきで利用しましょう。また、フッ素配合の歯みがき粉を使用した後は成分を洗い流さないために、**すすぎは1回程度**におさえるのがポイントです。