



食べ合わせダイエット

「食べ合わせダイエット」とは、1、食事に温かい物を取り入れる 2、体に良い油を利用する 3、酵素を多く取り入れるなど食べ物の組み合わせを考えてするダイエット方法です。食べ合わせダイエットは、珍しいネーミングのようですがより体に良い食べ方を薦める基本的なダイエット方法だともいえます。

★食べ合わせダイエット **ココがポイント**



食べ合わせダイエットのポイントは、**酵素・油・代謝**です。

【酵素】

酵素にはエネルギーの消化などの役割があり、酵素が活発に働くと自然とダイエットができます。

【油】

良質な油は代謝を促し、体脂肪が落ちやすくなります。良質な油＝太りにくい油です。

おすすめの油は、オメガ3脂肪酸の油

例：ごま油、魚（特に青魚）に含まれる油などやごま油、オリーブオイルなど。



【代謝】

食べ合わせダイエットによく出てくるキーワードが「代謝」です。

代謝が落ちる食べ物は、体を冷やす食べ物です。

いかにして代謝を下げない食べ物を選ぶか、そして食べ方をするか食べ合わせダイエットのポイントです。

★食べ合わせダイエットの組み合わせ・具体例



【焼肉＋食前にキムチ】

焼肉を食べる前にキムチを食べましょう。キムチなどの発酵食品に含まれる乳酸菌が代謝アップを促し、脂肪燃焼効果が期待できます。

【お寿司＋食前にガリ】

ガリ（しょうが）は体を温め代謝アップの効果があるので、お寿司の前に食べておくといいです。

魚はDHA・EPAなど良質な脂質（油）が豊富なので脂肪燃焼効果が期待できます。

お寿司を食べるなら、赤身、青魚がおすすめです。



【深夜食＋食べる前に果物】

深夜にどうしても食べたくなったら、食べる前に果物を食べましょう。

ラーメンやパスタなど炭水化物をいきなり食べると血糖値が急上昇し、糖が摂取しきれず残った糖が脂肪として蓄積され肥満の原因になってしまいます。果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です。

そこで、事前に果物を食べると、血糖値が急上昇するのを防ぎ、また、果物の酵素が消化を促し、残った糖が脂肪として蓄積するのを防いでくれます。

【お酒を飲むなら体を冷やさないものを選ぶ】

焼酎のお湯割り、日本酒の熱燗、常温の赤ワインなど体を冷やさないものもいいです。

どうしても、冷たいアルコールが飲みたい場合は、柑橘系のサワーならOK。

グレープフルーツなど柑橘系の果物に含まれる酵素が代謝を上げ、消化を促進してくれます。

【揚げ物＋レモン】

揚げ物にレモンをかけることで、酸化した油を中和させ、代謝が悪くなるのを防ぎます。

揚げ物が食べるならエビ、タコ、イカがおすすめです。

タンパク質が豊富で脂肪燃焼効果が期待できます。



食べ合わせダイエットとは、食べる際に良質な油を利用して代謝を促し、また酵素を多く食べ物を取り入れることで、代謝を上げ、消化を促進し、脂肪燃焼＝ダイエットする方法だといえます。

