

雑誌『**壮快**』より

# お好み焼で **ダイエット!**?

たっぷりソースがかかったアツアツのお好み焼を前にしながら、ついついカロリーの心配をしてしまう人は少なくないでしょう。小麦粉を使った生地や、ソース、マヨネーズといった調味料のイメージから、「お好み焼は太る」とのイメージを持っている人も少なくないと思います。

ところが、最近お好み焼のダイエット効果が注目されるようになってきています。実際にお好み焼を食べて20キロ以上の減量に成功したという例もあるそうです。そして、さらに調べていくと、お好み焼は太らないばかりか、いろいろと身体にウレシイ効果があるということもわかってきました。



まず、お好み焼の材料を見てみましょう。

キャベツは不溶性の食物繊維が多く含まれ、消化に時間がかかるために少量でも十分な満腹感が得られる上、脂肪の吸収を防ぐという働きがあります。さらに食物繊維は生地に使う小麦粉やヤマモにも多く含まれており、1枚でダイエットに直結する便通効果が期待できます。



もちろん小麦粉は糖質なので脂肪になりやすいのですが、バターを練りこんで作るパン生地やパイ生地にくらべればまるかたにカロリーは少ないものですし、お好み焼では生地にたくさんの具が混ぜ込まれるために、見た目ほど小麦粉の量は多くありません。

逆に、キャベツ、ヤマモ、魚介類、ソース、かつおぶし、青のりなど、お好み焼の材料のほとんどは、主に肥満の原因となる中性脂肪が体内にたまるのを防ぐ働きがあるので。

また、お好み焼にかけるソースは野菜エキスや酢で作られているため、新陳代謝や血流を高め、脂肪を燃焼しやすくします。特に酸味の主成分であるクエン酸は新陳代謝の機能がすぐれており、ソースはまさにダイエット向けの調味料だと言えるでしょう。

さらに、お好み焼のダイエット効果は栄養面だけに留まりません。

熱いお好み焼を口に入れると、つい口の中でハフハフとしてしまいますね。実はこの動作がダイエットに有効なのです。試しに、舌を前後左右に動かしてから重いものを持ってみてください。舌を動かす前に比べて、力がまいるのがわかると思います。

舌を動かし適度に咽頭を刺激することで、口腔内のエクササイズとなるわけですが、これは全身の筋肉を動かすと同程度の運動と言われています。

つまりアツアツのお好み焼をハフハフしながら食べると、スタミナがつくと同時にエネルギーを消費するというわけです。

ここまでお読みいただければ、もうおわかりいただけたでしょう。お好み焼は理想的な健康食なのです。

どうぞ、安心してお召し上がり下さい。