

スポリハニュース

特集!!

最近、流行の○○○

11月号

平成20年10月発行

最近大ブームの『バナナ・ダイエット』。
某テレビで女性芸能人がうん十キロ痩せたとか何とか…。

スポリハ会員であり、当院の管理栄養士 小西優子さんに専門家としての意見をお聞きしました。

「朝食バナナ・ダイエットの罨」

管理栄養士 小西 優子

朝にバナナを食べてお水を飲むだけでやせるのはなぜだと思いますか？
「バナナにやせる成分が入っているから？」…だとよいのですが…

答えは「1日の摂取カロリーが減った」にすぎません。
みなさん、朝食は何を食べますか？

木島病院での朝食の平均カロリーは約500kcalです。
バナナ1本のカロリーは約80kcal…
と、いうことはマイナス420kcalですよ？

例えば、朝食を含めて1日2000kcal分食べていた人の場合ですと
2000kcal→1580kcalとなります。
おわかりですよ？

人間、楽をしたい気持ちは誰にだってありますが、
楽をしたぶん見返りも少ないような気がします。
努力して減らした体重はそう簡単には増えないし、
増やしたくないという気持ちも生まれます。

楽は苦の種・苦は楽の種ということもお忘れなく…
食べたら運動!それが1番!!