



RIZAP
トレーナーが伝授

きらら保険サービス×RIZAP 健康コラム

摂り方を変えて結果に繋げる!!

水分・お酒 とカラダの関係

水分摂取は、ダイエットをスムーズに進めるためにも大切です。では、水分がカラダにとってどのように大切なのか、また低糖質食を実践していく上でのお酒との付き合い方をライザップトレーナーがこっそりお教えします!!

水分を摂ることは健康と美容の一石二鳥!!

- POINT ① 血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズに
- POINT ② 代謝があがることで体温も上昇。脂肪燃焼にも好影響
- POINT ③ 便秘・肌トラブルの改善が期待できる!

お酒の選び方

| | | | |
|------------|-----------------------|------------|---------------|
| 高糖質 | | 低糖質 | |
| | | | |
| ビール | 白ワイン | ウイスキー | 赤ワイン |
| | | | |
| 日本酒 | 梅酒 | 焼酎 | 糖質OFF 生ビール |
| | | | |
| | ジンジャ ウォッカなど 蒸留酒 | | |

おすすめメニュー

豆腐のキムチスープ

< 1人分の栄養価 >

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 185 kcal |
| たんぱく質 | 13.9 g |
| 脂質 | 7.9 g |
| 糖質 | 10.7 g |
| 炭水化物 | 16.0 g |
| 食物繊維総量 | 5.3 g |
| 食塩相当量 | 2.2 g |

< 材料 (2人分) >

- ・本綿豆腐 1丁 (300g)
- ・キムチ 100g
- ・水 500ml
- ・鶏ガラスープの素 お好み
- ・塩コショウ 適量
- ・ゴマ油 少々
- ・ニラ 1/3 束
- ・キャベツ 4枚

水分

水分の量とタイミングが大事!!
血液の巡りが良いカラダに

人間のカラダの60%は水分でできています。水分は消化吸収、老廃物の運搬に使われ、不足すると血液の流れが悪くなり、栄養や酸素をカラダのすみずみにまで運びにくくなります。水分の量と質が適切であれば血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズになります。つまりカロリー消費量が増えるというわけです。代謝が上がると自然と体温も上昇し、脂肪燃焼にも良い影響を与えてくれます。また水分不足は、ダイエットの大敵です! 便秘や肌トラブルを招く原因にもなります。



摂取するタイミングも大切

低糖質食の場合、食べ物から得られる水分が減少するため、水分を補う必要があります。摂取量の目安は、女性は1日1.5~2ℓ、男性は2~3ℓを目安にしてください。おすすめは「水」か「お茶」。糖質の少ないものを選び、一度にたくさん摂取せず、常備して少しの量をこまめに飲むようにしましょう。カフェインは利尿作用があるので、摂りすぎには注意が必要です。

| | |
|---------|--|
| ハイボール | 蒸留酒であるウイスキーを炭酸で割っているため糖質は入っていません。 |
| 焼酎 | 原料は炭水化物ですが、蒸留する過程で糖質がカットされています。 |
| ジン・ウォッカ | 炭酸で割るのは問題ありませんが、「ジントニック・ウォッカトニック」はトニックウォーターに砂糖が含まれています。 |
| レモンサワー | レモンは果物の中でも低糖質。飲むなら生果実を絞った「生レモンサワー」を。砂糖が原料のシロップを利用している「レモンサワー」は糖質が高くなります。 |

低糖質を実践中は、糖質ゼロの焼酎やウイスキー、「蒸留酒」を選びましょう! 低糖質なものを選んで、飲みすぎは厳禁です。無糖のお茶・ウーロン茶などで割るのが◎。ビール、日本酒、梅酒は糖質が多いので控えていきましょう。

低糖質を実践中でも楽しめるお酒の選び方&食べ方

お酒

飲み過ぎは、ボディメイクを進める上で支障が出る!?

アルコールを飲みすぎると、筋肉を分解したり、肝臓の動きを弱めたり、満腹中枢が鈍くなり食べ過ぎてしまったりなど、ボディメイクを進める上で支障が出てしまいますので要注意です。合わせるおつまみは、「焼き鳥」「刺身」「だし巻き」「冷奴や湯豆腐」「青菜のお浸し」などのタンパク質やサラダがおすすめです。味付けはシンプルなものを選びましょう。

RIZAP 語録

壁ではなく、階段のワンステップと考えてみる

考え次第で、行動は意外と起こせるもの。壁と感じて超えるのをためらってしまうのも、未来へと続く階段の1段分と考えたら、気が楽になりませんか? 大事なのは、1歩踏み出すこと!



トレーナー 高梨 望

◀ お酒の選び方動画はこちら

作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2023年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。