

栄養素、漏れてませんか？

身体づくりやダイエットのための食事の代表格といえば、低カロリーで栄養素が豊富な鶏の胸肉やブロッコリー。低カロリーでヘルシーだから、ダイエットには最適！と、そればかり食べている方はいらっしゃいませんか？実はその食べ方決まった栄養素しか取れていない可能性があります。多くの栄養素をバランス良く摂取できる方法をご紹介します。

栄養状態は保たれていますか？

～リービッチの最小養分の法則～

木でできた桶を想像してください。一枚の板が一つの栄養素です。この板の長さが均等であれば桶の中の液体は漏れません。しかし、板の長さにバラつきがあると、最も短い板までしか液体は満たされません。この桶を身体だとすると・・・

偏った食事を継続することで知らず知らずのうちに必要な栄養素にバラつきが生まれ、身体にとって必要な栄養素が十分に満たされていない状態になっているかもしれないのです。

各栄養素がバランスよく摂取され
栄養が満たされている



各栄養素にバラつきがあり
栄養が満たされていない



※ 栄養素は抜粋したものです。必要なすべての栄養素ではありません。

栄養状態を改善する食事の摂り方

漏れのある栄養素だけ補充すれば良いのでは？と思うかもしれませんが、これらの栄養素をピンポイントで摂取することはとても難しいです。

身体に必要な栄養素をバランスよく摂取する方法として **ま・ご・わ・や・さ・し・い** に当てはまる食材を積極的に食事に取り入れると良いと言われています。



※ Training Room ニュース『バランスの良い食事』にも詳しく説明があります。

カロリーを目安に食べ物を選んでしまうことで、偏った栄養バランスになってしまいます。足りない栄養素を補うために無駄に食べてしまい、体重増加に繋がってしまうこともあるので注意が必要になります。「まごわやさしい」を意識して、本当の意味でバランスの良い食事を楽しんでください！

