

生もずく健康ダイエットQ&A

1Q	もずくは健康とダイエットに良いと云われてますが何故ですか？
A	第一にもずくはカロリーが低くこんにゃくや野菜の様に不溶性食物繊維(セルロース・ペクチド)を含んでいるので、腸の中に溜まった老廃物をスムーズに排出させます。さらに水溶性の食物繊維である「フコイダン」には、免疫力を高める作用と酢との相互作用により、大腸菌O-157やピロリ菌を抑えるので、健康を促進させます。 その他もずくには、良質のタンパク質(必須アミノ酸8種を含む16種のアミノ酸)や、フコキサンチン(もずく色素)EPA、カルシウム、鉄分等、人の健康に必要な栄養成分がバランスよく含まれています。
2Q	もずくを毎日食べると飽きませんか？
A	よく食される酢の物(もずく酢)を毎日食べるのは大変です。 酢の物以外に簡単に食べれる料理としては、みそ汁やスープ、サラダ、キムチ和え、卵焼き、お好み焼きの具材にすると飽きずに食べられます。
3Q	もずくを毎日食べて、本当にやせることができるのですか？
A	体重を減らすには、一日に食する総カロリー量(女性で1200~1500キロカロリー、男性で1800~2000キロカロリー)を毎日確認し、とり過ぎないように気を付けることです。 例えば一日の食事で2000キロカロリー摂られる人は、もずくを毎日食することでカロリーを300~500キロカロリー減らすようにすれば、体重も少しずつ減らすことができます。
4Q	もずくは一日どれくらい食べるといいんですか？
A	健康維持に必要なフコイダンの摂取量は、一日20g~30gのもずくを食することで十分とされています。 体重を減らす目的ならば、一日の栄養バランス(カロリー、炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル等)を考えた食事をすれば、もずく100g~200gは健康を害しない量です。 ただし、下痢気味の方や、甲状腺に異常のある方はかかりつけの医者や病院に相談してください。
5Q	1ヶ月間でどれくらいのダイエットを目指したらいいですか？
A	1ヶ月に2~3kgを目標にしてください。 急激に体重を減らすと、体調を崩したり、リバウンドの原因になります。 10kg以上を目指している方は半年~1年間位かけて取り組むといいです。
6Q	もずくダイエット中に、他の食品(カロリーの高いケーキ、酒、ジュース、スナック類)を食べたくなった時はどうすればよいですか？
A	どうしても食べたい時は無理して我慢せずに食べてもいいですが、翌日はその分カロリーを控えてください。 心が満腹になったら、またチャレンジしましょう！ 我慢しては、不健康で長続きしないです。
7Q	もずくを毎日食べる為の工夫や食べ方を教えてください。
A	もずくを毎日調理するのは中々大変です。生もずくは流水で30秒で海水の塩分が抜けますので3日分(約500g)をまとめて、タッパーに入れておくと色々な料理にすぐ使えて便利です。 また、食べ方としては、野菜のサラダ感覚で食べたり、トッピング風に色々な料理の上のせて食べると毎日楽しく食べられます。
8Q	ダイエットを成功させる秘訣はありますか？
A	1. まず1ヶ月に何キロ(3kg以下)を減らすか目標を明確にしてください。 2. 1日に食べる総カロリー量を意識しながら自分の好きなもずく料理(食べ方)を2~3点見つけると、無理なく継続できます。 3. もずくを中心とした低カロリーメニューを夕食の食事の中に必ず入れてください。 4. 食事の前菜として、もずくを食べると満腹感が得られますのでおすすめです。 5. ダイエット中は、アルコール類や揚げ物は少なめにして、野菜中心の正しい食生活をし、定期的な運動を行う事が大切です。 6. 食事中は早食いはやめ、良く噛んで(ご飯一口30回位)ゆっくり食べてください。 7. もずくダイエットをやっているブロガーのもずく「ダイエット日記」を参考にするとよい解決方法が見つかると思います。
9Q	ダイエットするのに生もずくと塩もずくどちらでもいいんですか？
A	カロリー的に言えば、どちらもカロリーは低いので問題ありませんが、栄養価の面から考えると、生もずくは塩抜きする時の栄養分の流失がないので健康的と云えます。
10Q	もずくを食べ続けると経費がかかりますが、安くなる購入方法はありますか？
A	送料無料や定期購入割引、ダイエットモニター割引をご利用ください。