

はじめに

毎日摂る食事は美味しくなければ長続きしません。

いくらダイエット（減量）に役に立つからと言って、毎日毎日、同じものを食べ続けることは、味覚的にも満足感が得られず、凡人のなしうる業ではありません。

ダイエットという言葉の意味、健康のための食事という本来の意味を考えれば、減量という狭義のダイエット目的のために、他の栄養素を犠牲にして特定の食べ物や栄養素だけを摂り続けてよいはずがないことは理解できますし、そのようなダイエットによって一時的に体重は減っても、自分の身体がほんとうに喜んでいないことはすぐにわかります。

美味しい食事は栄養が過不足なく摂れるから美味しく、同時に健康的な食事です。

ここで注意しておかなければならないのは、例えば、よく足を運ぶお気に入りのレストランで出される料理が、値段も手頃でボリューム満点、食後のデザートもサービス付きで美味しいと言っても、実は糖質や脂質が多すぎて、つまりある種の栄養素の過剰、逆に言うところある種の栄養素の不足から、さまざまな病気の要因になる可能性が否定できない場合

が多いことです。

現在罹患率が増えている生活習慣病、肥満、がんなどの病気は、医療費の高騰を招く社会問題となり、そのために予防に重点が置かれます。

予防栄養学という観点からも、毎日食べ続けることができる美味しい食事は、同時に健康的でなければなりません。

2013年秋に、私たちの和食がユネスコの世界無形文化遺産に認定されたのも、長らく日本が世界最高水準の長寿国で、和食がその長寿を支えている要因だろうと考慮されたからにちがいありません。

ある国や地域の食事が世界文化遺産になるという意味は、和食の例で考えれば、日本各地に伝わる独自の味覚と伝統的な調理法が、先祖代々受け継がれてきた貴重な食文化であると世界的に認められたということであり、日本人として嬉しい限りです。

ところで、和食の認定に先立つ9年前の2010年、ユネスコはすでに地中海式ダイエット（地中海式食療法と訳されますが、地中海地方に伝わる日々の食事スタイルと考えるください）を世界無形文化遺産に認定しています。

その理由（evidence）は本文中で詳しくお話ししますが、地中海式ダイエットがオリーブオイルやワインに代表される地中海地方の伝統的食文化であるという文化的側面に加え

て、科学的な側面から、このスタイルに沿った食事を続けると心臓病やがんなどの病気の発症率、死亡率が改善され、かつこうした健康に対する有効性は単に地中海地方に住む人々に限定されていないという医学的エビデンスが高く評価されたのです。

さて、地中海式ダイエットにはもうひとつ太りにくい、つまりメタボや糖尿病の発症を予防するという魅力的なエビデンスがあります。

最近体重のコントロールが今ひとつで、健診でメタボや生活習慣病を指摘されたという美容と健康に関心の高い現代人には夢のような話ですが、美味しい食事は健康的な食事であり、かつ太らない食事であるという一見難解な法則を解く鍵はあります。

「美味しく健康的で太らないダイエットなら地中海式」の種明かしは、本文を読めばきっとご理解いただけると思います。

ウェルネスササキクリニック院長

佐々木 巖

美味しくくて健康的で太らない
ダイエットなら地中海式

目次

はじめに 1

第1章 地中海式ダイエットの魅力とは 11

- 1 適度に食べることはすばらしい 11
- 2 地中海式とはゆっくり味わって食べること 16
- 3 肥満を予防する地中海式食事 25
- 4 世界無形文化遺産に登録されたダイエット 32

第2章 地中海式ダイエットはどんな人にオススメか 37

- 1 巷にあふれるさまざまなダイエットが失敗する理由 38
- 2 炭水化物や脂肪の摂取が太る根本原因ではない 41
- 3 太りやすい体質とは 44
- 4 肥満は遺伝的素因に環境要因が加わって発症する 48
- 5 糖質制限ダイエットは問題が多い 50
- 6 すべての炭水化物は同じではない 53
- 7 地中海式ダイエットはインスリンを刺激しにくい 55
- 8 運動不足の現代人が白米を主食として摂りすぎることの危険 60
- 9 身体によい脂肪と悪い脂肪 63

10	脂肪の種類と心臓病の関係	72
11	内臓脂肪蓄積（メタボ）を改善する地中海式ダイエット	77

第3章 地中海式ダイエットのピラミッド

——どんな食品をどれだけ摂ればよいか——……………81

1	なぜこのようなピラミッドができたのか	81
2	穀物、野菜、果物	85
3	オリーブオイル	97
4	乳製品	99
5	魚介類、家禽類、卵	102
6	肉	105
7	ワイン	108
8	身体活動（運動）	113

第4章 どんな病気の予防効果があるか……………121

1	心血管病	123
2	がん	136
3	肥満、糖尿病	146
4	アルツハイマー型認知症	155

第5章 あなたの食事は何点？

——地中海式ダイエットのスコアを使ってみる——……………164

- 1 食生活を変えることはなぜ難しいのか……………164
- 2 よい食事をするための真の報酬とは……………166
- 3 ダイエットスコアは食事の予防累積効果を反映する……………169
- 4 ダイエットスコアをつけてみる……………172
- 5 ダイエットスコアが2点アップすると……………181

あとがき……………185

参考文献……………189

索引

美味しく健康的で太らない
ダイエットなら地中海式



第1章

地中海式ダイエットの 魅力とは

1 適度に食べることはすばらしい

食べる誘惑が溢れる現代社会

飽食の時代にあつて適度に食べることは難しいかもしれませんが。

肥満は食べ過ぎが原因で起こりますが、運動不足で日々の消費カロリーは少ないところに、食べる誘惑が満ちあふれているのが現代生活の特徴なのですから。

そんな中で、私たちはどのように健康的な食生活を模索していけばよいのでしょうか。

地中海式ダイエットは単にやせるためのダイエットではありません。減量に有効性が確かめられながら、健康を維持、促進するダイエットが地中海式です。

地中海式ダイエットは地中海地域の伝統的な家庭料理および生活様式がベースとなり、次の5つの特徴があります。

- ① 主たる脂肪源として身体に優しいオリーブオイルを使うこと。
- ② 栄養価の高い季節の野菜や果物、また精製度の低い穀物を毎日摂ること。
- ③ 肉は食べ過ぎないようにして魚を習慣的に摂ること。
- ④ ワインは食中に適量を飲む。
- ⑤ 日々の身体活動を欠かさない。

オリーブオイルやワインは地中海特有の食品ですが、現在の健康ブームのおかげで、日本ほか世界中の食卓に並ぶようになりました。

ポリフェノールを多く含んだオリーブオイルやワインが、食事によって身体に取り込まれた脂肪が酸化されて悪玉になるのをブロックします。

ですから、抗酸化ポリフェノールをたくさん含む赤ワインは、食事に併せて飲むことが勧められるのです。飲まれない方はカテキン（これも抗酸化作用のあるポリフェノールで

す)を含んだ日本茶を啜りながら食事をすれば同じ理屈です。

このような食事の仕方(生活)を続けることが、体重をコントロールして、心臓病を始めとしたさまざまな病気を予防します。

ポイントは、①から⑤までの項目に関して、度を超してはいけないということ。

身体に良いとされる食物を毎日ほどよく食べ、飲酒はワインを適量たしなみ、毎日適度に身体を動かすことが重要です。

そうすることでカロリーオーバーによる肥満を予防して素晴らしい健康を手に入れることができます。

地中海式ダイエットは制限するダイエットではない

現代人の肥満は、食事に関して言えば、糖質または脂質の摂り過ぎによって起きます。そこで、糖質制限ダイエットや脂質制限ダイエットが繰り返し流行するわけです。

それらのダイエット法は、肥満の原因とされる糖質や脂質などの栄養素の極端な制限を必要とするという意味で、地中海式とは根本的に違います。

あるものは食べてはいけないと言われるより、何でもほどよく食べることを良しとする

ダイエットの方が長続きし、栄養バランスを考えても身体にも良さそうだということは、感覚的にわかります。

要は、すべての食べ物にはそれぞれ必要な栄養学的価値があり、何を食べても良いが、個人の嗜好によって同じものを食べ過ぎたり、病気と栄養の関わり方の知識不足によって毎日の食生活にゆがみが生じると、結果として肥満や生活習慣病になる人が多いということです。

地中海式ダイエットは、元来、地中海地方に伝わる伝統的な食生活が元になっています。つまりその地域に暮らす人々が、誰から教えられたわけでもなく何千年と食べ続けてきた食事です。そこからこの食事が安全であるということがわかります。

オリーブオイルやワインが欠かせないのは、たまたま温暖で乾いた地理的条件がオリーブやブドウの樹の成長に適していたためです。

そこで、私たち日本人を始め地中海以外に住む人々にとって理解しやすいように、何をするように食べることが適度なのか、別のいい方をすれば、あなたの健康のためにどのような頻度で食べ物を摂取するのが望ましいのかがわかるように、有名なダイエットのピラミッドがあります。

本文中で詳しく解説しますが、そのピラミッドを一目見て、その色とりどりの食材の組

み合わせが、あなたの身体を健康にしてくれそうだと思うことでしょう。

このピラミッドでは日常の食事で肉より魚を推奨しており、これは和食とほとんど一緒じゃないか、と思われる人もいるでしょう。

日本も地中海も海の幸に恵まれており、魚好きの私たち日本人にとって地中海式はなじみやすいと考えられます。

しかしまた一方で、日本ではオリーブオイルの使用量はわずかで、野菜や果物の摂取量が少ないという違いもあります。

ところで、このピラミッドに描かれているような食事のスタイルによって、食品中に含まれる栄養学的価値は相乗的な健康促進効果をもたらします。

こうした相乗効果をシナジー効果と呼びます。

それはサプリメントによる単一栄養素の足し算では絶対期待することができないものなのです。

さまざまな栄養素を持つ食品を組み合わせることで、肥満を始めさまざまな病気の予防が可能になるのです。

2 地中海式とはゆっくり味わって食べること

食事はゆっくり味わって食べていますか？

地中海式ダイエットはもともと地中海地方の家庭料理だと申し上げました。

映画の『ゴッドファーザー』を観て、一族郎党が長テーブルに着いて、わいわいと話しながら食事をする光景をごろんになったでしょう。

イタリアに限らず、家庭料理とは家族といっしょに、また気の置けない友人を招いてゆっくり談笑しながらとる食事のこと。

そもそも食事をとることは、日常生活や仕事のストレスから解放されて緊張した神経を安め、疲労した肉体に栄養を与えるためにあります。

地中海式に限らず、食事はゆっくり味わって食べるのは本来当たり前のことです。

ところがそれが当たり前でなくなってしまっているのが現代人の生活の特徴です。

朝や昼にゆっくり食事をするなんて、これは寸暇を惜しんで仕事に没頭する現代のスピード主義、効率主義に真っ向から対抗する時間の考え方でしよう。

日本を始めグローバル化の洗礼を受けた先進国では、24時間変動する為替や金利、また

インターネットを紹介するときれることのない情報の氾濫によって、私たちは時間の奴隷になっていきます。

本来ならさまざまな肉体労働が機械化によって軽減され、時間的な余裕があつていいはずなのに、以前にも増して私たちは時間に追いまくられています。

そこで生活の片隅に追いやられているのが食事であり、そうした不健康な食事の形態がさまざまな病気を引き起こします。

単に栄養を摂るためではなく、仕事や生活上のストレスを解消し、より良い人間関係を築くためになくてはならないものが食事であるはずなのに。

人間の食事は食べて事を成すというように、動物が食べる餌とはちがいます。

コンビニエンスストアで売っている食品は手軽で便利なものばかりです。

時間がないときうまく利用すればよいのですが、三度の食事がコンビニ頼みとなるとあなたの健康と体重を保つことは困難になります。

ろくに噛まずに食べられ、身体の中ですぐエネルギーになるようなファストフードは食後血糖の急上昇をもたらす糖尿病を引き起こします。

またインスタント食品にはさまざまな保存料が含まれ、続けて食べれば健康障害の懸念

も生じます。

香ばしい全粒パンにオリーブオイルをかけて食べる

地中海式ではこれとは逆に、自然の素材をそのまま、オリーブオイルやビネガー、ハーブなどの香辛料を用いて、シンプルに調理して食べます。

そのために調理に余計な時間をかけずにすみ、ゆっくり食事を味わって食べる習慣が生まれます。

例えば朝、香ばしく焼いた全粒小麦のパンに、真っ赤な甘いチェリートマトを乗せ、パラパラと乾燥オレガノをふりかけて、黄金色のオリーブオイルをたっぷりかけて食べてみてください。

もしも生ハムやリコッタチーズがあれば、それを加えてオープンサンドにすると、お客様に出しても恥ずかしくない一品になります。

栄養価が高く、腹持ちのよい黒パンに、乳清を原料とした爽やかなリコッタチーズを塗り、新鮮な野菜と生ハムを重ねて、オリーブオイルをたっぷりかけた、きれいなオープンサンドです。

香辛料にはトマトと相性のよいオレガノを 사용합니다。植物性脂肪（オリーブオイル）を

生ハムとリコッタチーズを使った
おしゃれなオープンサンド



●材料（2人前）

黒パン4枚、生ハム4切れ、リコッタチーズ適量、レタス適量、トマト（スライスしたもの）適量、乾燥オレガノ適量、オリーブオイル適量、胡椒少々

●作り方

- ①オープンに熱して黒パンを焼く。（オープンがなければそのままでもよい）
- ②焼き上がった黒パンにリコッタチーズをうすく塗る
- ③その上にレタス、トマトを重ね置いて、乾燥オレガノをふりかけてオリーブオイルをかける。
- ④さらに生ハムを重ねて、胡椒をふり、もう一度オリーブオイルをかける。

ベースに、動物性脂肪（リコッタチーズ、生ハム）を組み合わせ、良質の脂肪が有する独特の風味が食欲をそそります。野菜は自由にトッピングしてください。

最近忙しく、朝や昼の食事を満足にとっていない人に、また、クリスマスやお正月の一品にいかがですか。

パンをトーストする時間が惜しければ、全粒のシリアルに果物やナッツをトッピングして、ヨーグルトをかけて食べてはどうでしょう。

どちらも立派に地中海式であり準備に時間をとりませんが、ファストフードでは味わうことのできない美味しさがあります。

準備に時間を取りませんが腹持ちが良いのも地中海式の特徴です。

全粒穀物で作られたパンやシリアルなど精製されていない食品は、血糖値がすばやく上がらずにゆっくりと上昇してることがわかっています。

またオリーブオイルやヨーグルトに含まれる脂肪の働きによって、食べ物が胃から出て腸に入る時間をゆっくりにします。

そうした理由で、こうした朝食は腹持ちもよく、午前中の仕事に必要なエネルギーを安定して得ることができます。

私のクリニックで季節ごとに開催している地中海式ダイエット食談会では、ほどよい分量のイタリア家庭料理をコースで2時間かけていただきます。

季節の素材を活かした数種類の前菜に始まり、パスタとリゾットなど二種類のプリモピアットが続き、セコンドピアットには肉か魚料理が出て、デザートとコーヒーで締めくくります。むろん食中酒はソムリエおすすめのワインです。

一皿の分量が多くないのでコース全体での総カロリーは低めですが、初めて参加された

方は、これだけの分量をこんなに時間をかけて食べた経験がないと言われます。

しかし実際、皆さんと談笑しながらゆっくり食べると、十分にお腹もふくれ気分も爽快です。

地中海式とは、この慌ただしい現代社会において、決してたまの休日にはしか取ることができない非現実的な食事スタイルを指しているものではありません。

むしろその慌ただしさのなかで、本当に身体にとって必要な栄養素を含み、安心してとれる食材を選ぶ食事を意味します。

それがたとえ焼いたパン一枚とコーヒー一杯のささやかな食事であっても、あなたのお気に入りのオリゴオイルをパンに垂らして食べることで、忘れかけた食事の感覚を取り戻す事ができる、そうした食事が地中海式です。

私はゆっくり食事をする時間がないと口癖のように言う患者さんに、一日一食、このようなスタイルで食事を取ってみてください、とくに朝食に取るようにアドバイスしています。1日のハードな仕事に耐えられるよう、身体が反応してきます。

それができたら、さらに週末はご家族と、ゆっくり時間をかけて食べてみてください。

オリーブオイルは究極のスローフード

オリーブオイルは究極のスローフードといっても過言ではないでしょう。

オリーブオイルはオリーブの樹になる実を搾って作られ、その搾油は紀元前3000年に始まり、食用油としては5000年の歴史があります。

しかしこの間、基本的なオイルの製造方法は何も変わっておらず、油を抽出するために化学的な処理、例えば溶剤の添加などは行っていません。

そうして得られた油の主成分は酸化されにくいオレイン酸であること、天然の抗酸化物質であるビタミンE、βカロチン、葉緑素、ポリフェノールを含み、身体に悪影響を与える飽和脂肪酸はほとんど含んでいません。

また体内で合成できない必須脂肪酸（リノール酸やリノレン酸）の含有率は母乳のそれに近い特徴があり、このような理由からこの油がいかに安全で身体にやさしいかがわかります。

オリーブの樹はイタリアやギリシアなど北緯25〜45度の地中海沿岸に自生する果樹です。海と太陽を好み、温和な地中海性気候が必要なのです。



オリーブは大変寿命の長い樹であることも知られています。

写真は南仏のポンデュガルにある樹齢1000年のオリーブの樹です。

南フランスアヴィニオン近郊に位置するポンデュガルは、2000年前に古代ローマ人が造った水道橋があって、私が10年ほど前に訪れたとき、その橋のもとにこのオリーブの老木がありました。

野生のオリーブの樹は長生きで、樹齢数百年のものはよく見かけるのですが、冷害でやられたオリーブの樹の根元から、新しく芽生えた枝が数年後には立派な樹に生まれ変わります。

オリーブはまたさまざまな伝説に彩られていることが、この樹をユニークなものにして
います。

オリーブの樹は学問と芸術、知恵の神である女神アテナから人類への贈り物であり、古
代ギリシア人にとって神聖な樹でした。

旧約聖書の出エジプト記では、神がモーセに命じて上等の小麦粉にオリーブオイルを混
ぜて焼いたパンを献納させたと記され、またオリーブオイルは洗礼式のお清めに使われま
した。

そのように人々から崇敬の念と愛情を受けた樹から搾り取られる黄金の液体を中心に、
古代より地中海地域に住む人々の農作物を主とする食文化が今日に伝わったものが、地中
海式ダイエットです。

調味料としてのオリーブオイルは文明から文明に引き継がれて、地中海に住む異なった
人々が、人間の身体にとって貴重な脂質源としての価値を分かち合いました。

そこに科学の目が注がれたのは1960年のこと。ギリシアや南イタリアで、オリーブ
オイルを用いた食習慣を持つ人々の長寿と健康が明らかになったのです。

3 肥満を予防する地中海式食事

太るのは料理のせいではない

本書の題名をご覧になられた人は、おいしい食事が健康的で太らないといわれても信じられない人が多いのではないのでしょうか。

適度にゆっくり食えることは、確かに過剰なカロリー摂取をおさえることになり肥満の予防には大切ですが、おいしい食事ですれが可能になるのはどうしてでしょうか。

何が美味しく何がまずいかという基準は人それぞれ違うでしょう。同じ物を食べるにしても、そのときの体調によって味覚が変わったりします。

美味しいと感じる一番簡単な理由は、自分の嗜好にあっているので、毎日食べ続けても飽きがこないということではないのでしょうか。

イタリアのパスタ料理は、風味豊かで美味しいものがたくさんあります。

例えば、スパゲッティ・カルボナーラは若い人に人気があります。その人が活動的で毎日運動をしていたとしたら、毎日食べても太る心配は少ないかもしれません。

しかし会社勤めでコンピュータの前から動かないような仕事に従事していたとしたら、

いくら若くても体重は増加の一途をたどるでしょう。

太る理由は一回に食べる分量や頻度、つまり食べ方の問題で、料理そのものに罪がある訳ではありません。

カルボナーラはウンブリア地方の炭焼き (carbonaio) に由来するという説があります。確かにこのパスタ料理には、炭焼き労働にふさわしいだけのカロリーがあります。パスタに含まれる炭水化物だけでなく、オリーブオイル、パルメザンチーズ、ベーコン、クリーム、卵を材料に用いるので、脂質を多く含み、高カロリー食品の見本のようなものです。

北イタリアのポローニャにはトルテリーニという美味しい詰め物パスタがあります。

詰め物にはポローニャ名物のソーセージや豚肉、チーズなどが入っているので美味しい筈で、当地の人が死ぬ前に食べておきたいというパスタ料理です。

郷土愛の強いイタリア人、いかに自分の生まれ故郷のパスタ料理が美味しいからと言っても、食べ過ぎれば太ることを理解しています。

ですからパスタ料理は月に数回しか食べないというイタリア人もいます。体重に気を遣う若い女性から聞いた話ですが。

そのあたりは自分の体質や日常生活における運動量を考えて判断しなければいけません。

パスタやリゾットは食べ過ぎれば糖質の過剰摂取となり、間違いなく肥満や糖尿病の原因となります。

またパスタ自体に卵が練り込まれていたり、パスタソースや材料によっては脂肪を多く含み、高カロリーで、コレステロールが上がる心配もあります。

それはイタリア料理に限らず和食でも同じことです。

いくら好物だからと言って、毎日天ぷらや焼き焼きを食べていたら、あなたの体重はぐんぐんと増えることでしょう。

だからと言って、天ぷらや焼き焼きが悪いわけではありません。

地中海式が肥満を予防するのはなぜなの

それでは、地中海式が肥満を予防するのはどうしてでしょうか。

その理由は、脂肪分の多いカルボナーラやトルテリーニを毎日食べるからではありません。

ダイエット（減量）効果が高い理由は、地中海式ではカロリー密度の低い野菜や豆類、果物などを毎日食べるからなのです。

カロリー密度が低いとは、食品重量あたりのカロリーが低いということの意味します。水分や食物繊維の多い野菜や果物がその典型例です。

こうした食品はビタミンやミネラル、それに微量栄養素など、身体の中で新陳代謝などを円滑に行うために必要な成分を豊富に含み、毎日摂ることが欠かせません。

そうはいっても、地中海式は肉やチーズなど高脂肪の食品を摂っていけないわけではありません。

このような動物性脂肪を多く摂りすぎると、将来誰でも動脈硬化や心臓病を起こすので注意しなければいけないということです。

たまにはカルボナーラもよいけれど、毎日食べるのであれば、さらっとしたオリーブオイルをベースに、野菜や豆のうまみを引き出すようなパスタが健康的です。

ここでとっておきのヘルシーなパスタ料理をご紹介します。

イタリアへ旅行したとき、本屋さんでたまたま見つけた料理本にあったパスタ料理です。

春野菜のフジッリ



●材料（2人前）

ズッキーニ300g、トマト100g、サヤインゲン80g、小タマネギ80g、ニンジン20g、セロリ4房、ニンニク1片、バジルの葉1枚
フジッリ160g、オリーブオイル大匙2、
塩・胡椒 適量

●作り方

- ①オリーブオイルを鍋にひいて、スライスしたニンニク、刻んだ小タマネギ、ニンジン、セロリの順に中火でいためる。
- ②一口サイズに切ったズッキーニとサヤインゲンは、あらかじめ硬めに茹でておいて、①に加える。
- ③鍋の火力を一気に強めて、ざく切りにしたトマトを加え、塩をふる。
- ④アルデンテに茹でたフジッリを③の Pasta ソースにからめる。みじん切りにした新鮮なバジルの葉を加え、挽きたての胡椒をかけて、熱いうちに皿にもりつける。

料理本と言っても、生活習慣病の人向けのレシピ本でしたが、ページをめくってみると何とも美味しそうな料理が目白押しで、早速買い求めて、帰国してから試してみました。この春野菜のフジッリは、コレステロールが高い人向けのレシピとして紹介されています。

英語のレシピはイタリア語ではリチェッタ。どちらも調理法の意味に加えて処方箋の意

味があります。

美味しい料理はそのまま病気への優れた処方箋というわけです。

赤（トマト）、オレンジ（ニンジン）、黄（ズッキーニ）、グリーン（サイインゲン）と、彩りの良い野菜をふんだんに使いますが、作り方はいたって簡単。

野菜や果物など植物性と呼ばれる食品はバリエーションが豊富で、季節に応じてさまざまな味覚を楽しむことができます。

かつそうした食材が本来持つ風味をそこなわないように味付けされていれば、毎日食べて飽きがこないはずですよ。

繊細な味を好む私たち日本人にとって、オリーブオイルや香辛料を用いた地中海料理は風味が新鮮で、美味しく感じます。

その一方で、おなじみの醤油や味噌などを使わず塩分の使用量が減るので、喉が渇かず食後感がさわやかであり、高血圧の予防にも優れています。

地中海式では野菜や豆などの食材を多く用いますが、こうした食物繊維の多い食材をよくかんで食べることで肥満のもとになる早食いに自然とブレーキがかかります。

このようにカロリー密度の低い野菜や果物、豆類などを美味しくゆっくりと食べること