

# サバ缶ダイエット

2017年 6月 8日

サバ缶ダイエットのやり方は「サバ缶を使った料理を1日1食、食べる」というシンプルなものです。

このときに食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻類などを一緒に食べることで満腹感を感じやすくなりますので、より一層のダイエット効果が期待できます。

さらなるダイエット効果を期待する人には「有酸素運動をとり入れる」ことをおすすめします(ウォーキングなど)。



サバ缶をダイエットにとり入れる際の注意点としては、「サバ缶を食べる時には、魚や肉などのたんぱく質を控えること」があります。

サバ缶だけではもの足りなさを感じる人もいるかと思いますが、お肉や他の魚などをプラスしたくなるかもしれませんが、それだとたんぱく質のとりすぎにつながります。

どうしてももっと食べたい場合には豆腐や納豆などの植物性たんぱく質をとるようにするといいでしょう。

また、サバ缶には水煮缶と味噌煮缶の2種類があります。カロリーを比較すると、水煮缶の方が低カロリーですし、料理のアレンジもしやすいですので、水煮缶を使用することをおすすめします。

スーパーやコンビニなどで簡単に買えるサバ缶。

気になるそのカロリーはといいますと、1缶あたり200~300kcal。

カロリーだけを見ると、そんなに低カロリーではないので、ダイエット向きな感じはしないですね。

しかし、一時期は爆発的なサバ缶ダイエットブームとなり、スーパーの棚から消えてしまったほどのサバ缶。

そのダイエットの秘密はカロリーではなく、サバが持っているダイエット効果にあるんです。

青魚であるサバを使ったサバ缶には、EPAという油が含まれています。

サバ缶ダイエットの最大の特長はこのEPAをお手軽に摂取できる点にあります。

もちろん、生のサバやアジ、イワシといった青魚にもEPAは含まれているのですが、自宅で毎日生魚を調理するのはとっても大変ですね。

その点サバ缶であれば、缶詰を開けるだけで簡単に食べることができますので、ダイエットを続けやすいというメリットがあります。

さて、気になるEPAのダイエット効果ですが、EPA自体にもコレステロールを体の外へ排出されやすくするという効果があるのですが、それ以外にも注目すべき効果があります。

新発見！サバに含まれるEPAが増やしてくれるホルモンとは？

それは、「GLP-1」というホルモンの分泌量を増加させるという効果です。

このGLP-1は「ヤセホルモン」として有名で、糖の吸収を緩やかにすることで、痩せやすくなるというメリットがあります。

さらには、血糖値を下げやすくするという効果もあり、空腹感を感じにくくなりますので、余分な間食をせずにすむというメリットもあります。

欧米人より日本人の方が痩せているのはEPAを多く含む青魚を多く食べるからではないかと言われているんですよ。