

5月になりました。

5月の天気予想は、数日の周期で変わり、  
 平年と同様に晴れの日が多い見込みです。  
 平均気温は「平年並みか高い」と予想されています。  
 いずれにしても、あくまでも予想です。

**すごしやすい、**

**さわやかな日々**であることを

天気の神様にお願いしましょう。



さて、

健康のためのダイエット、継続できていますか。

今回は、

当薬局のスタッフが、TVで紹介されたゴマダイエット。

これなら簡単にできると始めたようですが・・・、

それで、

**ゴマダイエットを検証してみました。**

TVで紹介されたのは、



**1食 5g ゴマをかけて食べるだけでダイエット効果がある???**

1日 15g のゴマがダイエットにつながる・・・??

では、ゴマの成分をみていきましょう。

	あらいごま	いりごま	皮むきごま
エネルギー (kcal)	578	599	603
たんぱく質 (g)	19.8	20.3	19.3
脂質 (g)	51.9	54.2	54.9
炭水化物 (g)	18.4	18.5	18.8
カルシウム (mg)	1200	1200	62
鉄 (mg)	9.6	9.9	6.0
ビタミン B1 (mg)	0.95	0.49	1.25
ビタミン B2 (mg)	0.25	0.23	0.14
食物繊維 (g)	10.8	12.6	13.0

\* 可食部 100g あたり。『五訂日本食品標準成分表』より

ごまに含まれる主な栄養成分は、  
脂質（全体のおよそ 50～55%）、  
たんぱく質（全体のおよそ 20%）、  
炭水化物（全体のおよそ 18%）です。  
そのほか、鉄やカルシウムなどのミネラル、  
ビタミン B1、ビタミン B2  
などのビタミン、食物繊維などが含まれています。  
ごまの形状（種皮の有無）によって  
栄養成分は多少異なりますが、  
いずれも全体の半分以上を脂質が占めています。



脂質は 1g あたり 9kcal とカロリーが高いため、  
ダイエット中は避けたほうが良いのではと  
思われるかもしれません。

ごまに含まれる脂肪酸の

リノール酸・オレイン酸は不飽和脂肪酸であり、  
LDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）や  
中性脂肪を下げてくれる働きがある**良質な脂質**ですので、  
ダイエット中にも適量を摂取することが推奨されています。



## リノール酸

人間が体内で生成できない必須脂肪酸。血中のコレステロールを下げる作用があり、  
生活習慣病の予防に効果が期待できる。

## オレイン酸

善玉（HDL）コレステロールを下げずに、悪玉（LDL）コレステロールを下げる  
働きがある。便秘を予防・改善する。

## さらに、ゴマの効果はすごい・・・！！

1. 満腹感を得やすく、食べ過ぎの防止ができる
2. 腸内環境を抑止、便通を整える
3. 抗酸化作用があり、基礎代謝量の低下をゆるやかにする（セサミン）



### 結論

「ゴマを食べると痩せる」わけでも、「ゴマを食べると太る」わけでもありませんが、ゴマを適量に摂取することで、

**ダイエット中の人にも嬉しい効果が期待できます。**

とはいえ、ごまの食べ過ぎは脂質過多になるので、

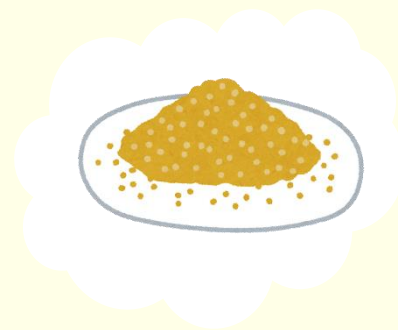
目安として、**1日大さじ1~2杯（約10g）を食べるのがおすすめです。**

毎日の食事に無理なく取り入れてみてください。

ゴマダイエットは、ダイエットには向かないと思いますが、

**健康ダイエットを考えると**

ゴマの成分はいいですよ。



よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」で

## 「春のローズフェスティバル」開催中

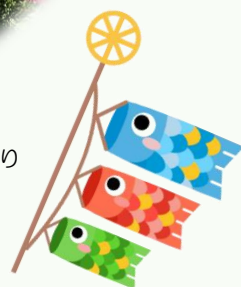
期間：2024年5月10日～6月9日

20,000株が咲き誇る春のローズガーデン

バラ園全体の見ごろは5月半ばごろのようです。



HPより



自然の中できれいな花たちが迎えてくれますよ。

4月に桜が咲いていたころのネモフィラとチューリップです。



HPより



マイピクチャー

