

世界一の美女になる ダイエットバイブル

ミス・ユニバース・ジャパン
公式栄養コンサルタント

エリカ・アンギアル Erica Angual



GENTOSHA
幻冬舎

玄米以外の茶色いもの②

天然甘味料



はちみつ

原材料を必ずチェックして選んで。低価格のものはブドウ糖液が混ざっているものがほとんどです。天然のはちみつ100%（未加熱）を選びましょう。酵素を含んでいるので、ビューティ効果アップ。ビタミン、ミネラル、抗酸化物質も微量に含み、天然の抗菌作用も。

アガベシロップ

リュウゼツランというメキシコ原産のアロエのような植物からとれる蜜で、もとはネイティブアメリカンの甘味料。白砂糖の約1/3のGI値なのに、甘味度は約3、4割高い優れたもの。あらゆる甘みのなかで一番GI値が低く、栄養素も入ったシロップです。まだなかなか手に入りにくいのと、少々価格が高めなのが残念。さっぱりとしたくせのない甘みなので、淡い味の料理やお菓子作りに。



メープルシュガー・メープルシロップ

どちらもカエデからとれる、天然の甘味料。アガベシロップよりGI値は上回りますが（黒砂糖よりは低い）、手に入りやすく価格も手ごろです。ミネラルも含まれ、パンケーキにかけると贅沢な深い味わいに。色の濃いものと薄いものがあります。濃いタイプ（アンバー）は、こっくりしたお醤油味の煮物などにもおすすめです。

砂糖のとりが美の分岐点

白い砂糖の中毒性は麻薬なみです。過剰摂取は老化を加速。シミ・シワ・たるみ・むくみの原因にも。はちみつや黒砂糖など、精製されていない甘みに代えましょう。内側から美しくなれ、甘いものがやみくもに欲しくなることがなくなります。お料理にも最適。グラニュー糖をたっぷり使ったお菓子は確かにおいしいもの。決してダメとはいいません。でもそれはたまのご褒美に。市販品のお菓子はほとんどが、トランス脂肪酸と白砂糖のコンビで、これぞ美の大敵。できるだけ避けて。また低カロリーだからといって、人工甘味料にスイッチしても美は創れませんよ。

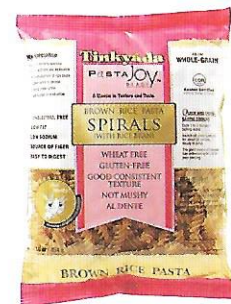
玄米以外の茶色いもの①

麺・パスタ・パン



ライ麦パン

どっしりとした重みは栄養が詰まった証し。よく噛めば、一枚で十分な食べごたえです。そのままよりも、軽くトーストして食べると風味がアップ。アボカドやトマトをトッピングしてもおいしいの。



ブラウンライス・パスタ

玄米でできたパスタです。これはショートタイプですが、いろいろなものがあるので、ソースに合わせて選べます。小麦でできたものよりも軽い食感。小麦のグルテンが体に合わない人には、特におすすめです。



ひえめん / きびめん / あわめん

雑穀とタピオカでできた麺です。それぞれ、うどん風、パスタ風、中華麺風とテイストが異なります。タピオカのでんぷん質のせいか、硬めに仕上げると、冷麺のような噛みごたえ。うどんやラーメンが何より大好きな人には重宝するでしょう。

パンや麺類も工夫してみよう

食の喜びはそのままに、血糖値をゆるやかに保てる、ビューティ食材の選び方をお教えします。例えば、パン。私がよく食べるパンは、ライ麦のもの。ライ麦でなくとも、粒全体を使った全粒粉のパン（ドイツパンなど）がおすすめ。ふわふわの白パンはトランス脂肪酸や白砂糖がたっぷり潜んでいることを忘れないで。市販のコーンフレークも精製された穀類に加え、白砂糖が入っているものがほとんどなので要注意。麺はそば粉たっぷりのおそばがベスト。パスタは全粒粉のものが比較的手に入りやすいようです。雑穀麺は、うどんなど全粒粉製が見つけにくいものの代わりに。