

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.31

～MEC 食って何？ダイエットを加速する食事のメソッド～

POINT 1 ●MEC とはタンパク源の頭文字

・ダイエットにも健康にも効果的！

MEC 食とは沖縄県の渡辺信幸医師が提唱している食事法で、生活習慣病や肥満の解消に効果的とされ、治療にも活用されています。MEC とはそれぞれ **Meet(肉)**、**Egg(卵)**、**Cheese(チーズ)** の頭文字。肉・卵・チーズにはビタミン C 以外のほとんどすべてのビタミン・ミネラルが含まれているので、それらを食事に取り入れることで現代人に不足しがちな栄養不足を解消するものです。それぞれの具体的な一日分の分量は以下の通り。

	Meet(肉)*	Egg(卵)	Cheese(チーズ)
1 日分の量	200 g (焼肉だとおよそ2人前)	3 個	120g (6P チーズおよそ1パック分)

*魚・大豆製品も可

・MEC ならいくら食べても大丈夫！

上記の分量は推奨量ですが、意外と多いと思いませんか？でも、1日に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂取するにはこれくらいは必要です。逆にもの足りなければ**もっと食べても大丈夫**。余計に摂ったタンパク質や脂質は体外に排出されますので、太ることはありません。むしろ、タンパク質中心の食事にすれば**筋肉がつき**、一方糖質の量は減るので**体脂肪が減って**均整のとれたスタイルになります。なお、肉の代わりに**魚や大豆製品**でも構いません。

POINT 2 ●MEC の実践のポイント

・1口30回以上噛むこと

MEC 食は**咀嚼**の回数もポイントです。もともとタンパク質は消化されづらいので、最低でも1口で**30回以上**噛みましょう。咀嚼は消化不良を防止する以外にも、様々なメリットがあります。

・ビタミン C は野菜から摂ること

MEC 食では十分な**ビタミン C**を摂れないのでしっかり**野菜**で補いましょう。その以外にも野菜には**食物繊維、カロテノイド、ポリフェノール**などダイエットや健康に役立つ栄養が豊富です。

・MEC は食費がかかる？

MEC はいわゆるメインディッシュ食材なので、食費がかさむと思う人もいるでしょう。でも、安売りなら鶏肉 100g50～60 円、卵 6～10 個 100 円、チーズ 120g200 円程度です。豆腐は 300g、納豆は 150g で 100 円ほど。一方、糖質中心の食事は様々な**栄養が不足し、太るだけでなく動脈硬化**などのリスクが高まります。将来高額な治療費がかかると考えれば逆に経済的では？

・脂質やコレステロールの摂りすぎは？

MEC 食で痩せられても、**脂質やコレステロール**の摂り過ぎで健康の心配をする人もいるでしょう。しかし、最新の栄養学では脂質は多く摂取した人の方が**寿命が長くなり**、食事で摂ったコレステロールは体内の数値に**影響がないこと**が知られています。とはいえ、脂質の種類は注意が必要。肉より魚を多めにして、特に**アレルギー体質**の人は**魚や大豆製品**を中心にしましょう。

タンパク源をもりもり食べて、引き締まった身体づくりを！