

2004年、ダイエット大作戦Ⅰ

さあ、ダイエットです。「今年はダイエットしてみようかな」と言う人も、「今年もダイエットしなくちゃ」と言う人も、「今年こそはダイエットしなきゃばい」と言う人も、「もうダイエットは諦めました」と言う人も、「私はダイエットの必要はないから」と言う人さえも、まあ、読んで見て下さいよ。ええ情報が入荷しとりますけん。

それでは、「2004年ダイエット大作戦Ⅰ」スタートです！

〈運動〉

- 1 毎日1時間程歩いているが、痩せられない (ABB)
- 2 体力に自信があるが、今は運動をしていない (AAC)
- 3 小さい頃から運動が苦手 (BBD)
- 4 外出には電車や車を良く利用する (BBC)
- 5 運動した後はつい多めに食べてしまう (AAC)

〈体型・体質〉

- 1 家族の殆どが太っている (ABB)
- 2 昔は痩せていたが、段々太ってきた (BDD)
- 3 便秘がちだが、いつも食欲がある (BBD)
- 4 健康診断で、血糖値・血圧・コレステロール値が高い (BDD)
- 5 体重は以前と変わらないが、お腹が出てきた (BDD)
- 6 お尻や太もも等、下半身が太り気味 (BBC)

「太リグセ」チェックリスト

以下のうち、当てはまると思う項目のアルファベット文字全てに○を付けて下さい。

(ライフスタイルの●がYESなら、ABBの全てを○で囲みます)

〈ライフスタイル〉

- 1 仕事はデスクワークが多く、あまり歩かない (ABB)
- 2 毎日が忙しく、食事や運動に気を配るゆとりがない (CCD)
- 3 休みの日は家でゴロゴロする事が多く、間食も多い (ABB)
- 4 こまめに動く様にしているが、痩せられない (AAC)
- 5 疲れが溜まっているのに、痩せられない (CCD)
- 6 イライラやストレスで、やけ食いする事が多い (CCD)

〈食生活〉

- 1 肉や油っこい物が好きで、野菜は殆ど食べない (AAD)
- 2 好き嫌いが多い (ADD)
- 3 お酒を週3回以上飲んでいる (CDD)
- 4 外出が多い (AAC)
- 5 食べ歩きが楽しみ (ACC)
- 6 間食や夜食に甘い物やスナック菓子をよく食べる (AAC)
- 7 缶コーヒーやジュースをよく飲む (BDD)
- 8 食後にはデザートを食べる (BCC)
- 9 食事は3食必ずしっかり食べる (AAD)
- 10 良く噛まず、早食いしてしまう (AAD)
- 11 食事の時間が不規則で、寝る前に食べる事が多い (BBC)
- 12 ファーストフードを良く食べる (AAC)
- 13 朝食を摂らない事が多く、昼・夜はしっかり食べる (BBD)

合計欄

○の付いたA~Dの数を合計して記入して下さい。

(例)「ABB」ならAが1個、Bが2個と数えます。

A	B	C	D

最も合計数が高いものがあなたのタイプになります。
(同数のものがある場合は、複数のタイプに当てはまります)

●Dの合計数が最も多かった人
カロリーの摂り過ぎで、インスリンが過剰に分泌されてくる可能性があります。過剰分泌されると、脂肪細胞の中に中性脂肪がどんどん取り込まれてしまいます。このタイプの肥満は、糖尿病、心臓病、脳卒中等の生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。

◎このダイエット法で痩せる！
内臓脂肪を減らすためには、食生活の改善と運動を組み合わせる事が大切です。毎日の食事に、植物性の食品を積極的に摂り入れると、栄養バランスが整って、「太る脳」を改造出来るという効果もあります。



●Cの合計数が最も多かった人
ストレスが溜まる「沢山食べてこまめにやけ食い」タイプ
ストレスが溜まると、食欲をコントロールする古脳の視床下部の働きが乱れてしまいます。その結果、いくら食べても満足する事が出来ず、食べ続けてしまうのがこのタイプ、典型的な「太る脳」の持ち主です。

◎このダイエット法で痩せる！
まずは、イライラしてやけ食いしてしまう自分と正面から向き合おう。冷静に考える事が出来れば、ストレスの原因が頭で浮かんてくる筈です。



●Bの合計数が最も多かった人
少ししか食べていないのに「脂肪としてしまっ」節約タイプ
少食なのに、食べた物がすぐに脂肪として体に蓄積されてしまふタイプ、食べる量が少ないが、いつも活発に動けず、結果的に基礎代謝が低下して脂肪を燃やすが弱くなっていると考えられます。

◎このダイエット法で痩せる！
とにかく体を良く動かす事が大切。どんな場所でもこまめに動く事を心掛け、日常生活の中で運動量を増やしていきましよう。歩く時間を増やしたりして体を動かす事に慣れてきたら、ストレッチやダンベル体操、有酸素運動を始めると良いでしょう。



●Aの合計数が最も多かった人
何でも沢山食べる「食いしん坊」タイプ
油っこいおかずやご飯を沢山食べないと気が済まないタイプ。お腹が空いていない時にも、甘い物等を満足するまで食べてしまう傾向があります。

◎このダイエット法で痩せる！
食事の量を減らす事が先決ですが、急に減らすとストレスになり、逆にドカ食いになってしまふ危険性が、まずは、20分以上かけてゆっくりと食べる事から、良く噛んで食べる事も大切。



みんなと一緒のダイエット法じゃ痩せられない！
チェックの結果、あなたはA~Dのどのタイプに当てはまりましたか？ここでは、4つの肥満のタイプの特徴とそれぞれに適したダイエット法を紹介し、
但し太る原因には、いくつかの要素が重なっている場合が少なくありません。それぞれの合計点にあまり違いがなかったと言う場合は、他のタイプのアドバイスも参考にしてみてください。

ダイエット呼吸法

「生きる」の語源は「息を吐く」といって、もあつて呼吸は重要なものです。3日食べなくてもなんとかなる生きて行けるけど、3分息を止めたら死んでしまいますよ。

呼吸で痩せる??

新鮮な酸素を体内にたっぷり取り込むと循環が良くなり、余計な栄養分や脂肪が効率良くエネルギーに変わります。息を思い切り吸って吐きながら適度なエクササイズをする事で、より効果的に脂肪を燃やす事が出来るのです。

ブレスリッシャーは禁物

食事を減らせば当然体重も減りますが、あまり自分にブレスリッシャーをかけてしまうと逆効果です。早く効果を出そうとして、その事が精神的なブレスリッシャーになって、身体に負担を掛けてしまう事もあります。負担のかかった身体はぜい肉も硬くなり、脂肪も落ちにくくなります。まずは身体の緊張をほぐし、リラックネスする事が脂肪を落とす第一歩です。

エクササイズは週一回で充分

必ずしも毎日行う必要はありません。大切なのはあまり無理をしない事。呼吸があがるような激しい運動ではなく、ゆっくり自分のペースで出来るエクササイズを週に一回程度、と云うのが適度なサイクルです。

空腹時がチャンス

お腹が空いている時が、脂肪を燃やす一番のチャンスです。なぜなら脂肪は、空腹時に身体を動かす為に蓄えられているから。空腹時に効率良く脂肪を燃やす為には、毎日の食事が重要です。不規則な食事をしている人は途中でバテてしまったり、間食なんていう事になり兼ねないのです。

ダイエット呼吸の3大メリット

1 食事制限が殆ど無い
ダイエットで一番大切と言える食事制限が殆ど無い。余り気にせず食べる事が大事。

2 メリット
運動が苦手な人でも出来る
辛い運動をしなくても良い。5~7日に1回の簡単なエクササイズで十分効果が期待出来る。

3 メリット
肩こりや腰痛等の病気が改善される
腹式呼吸により、姿勢が自然に良くなる。姿勢が良くなると、生活習慣病が治るケースもあるので、健康面での体質改善が期待出来る。

ダイエット呼吸

脂肪を確実に燃やす為にもポイントをチェックして実践!

ここがポイント!

2 毎日行うのは逆効果
毎日行うのは禁物。リラックスして行う事が大切なので、疲れた時等は無理をしない。

メリット



3 メリット

体が硬い時は入浴でほくしてから緊張状態や冷えている時には、脂肪が落ちにくい。より効果を上げる為にも、入浴で体を温めてほくす。



1 メリット

夕食前が特に効果大
朝より、夕食前の方が、ある程度体を動かしているの、体が柔らかく、効果的に脂肪を燃焼させる事が出来る。



1 メリット

食事制限が殆ど無い
ダイエットで一番大切と言える食事制限が殆ど無い。余り気にせず食べる事が大事。



プラスこんな効果も期待出来る
ダイエット呼吸を実践する事で、健康面で様々な効果が期待出来ます。

1 プラス気分が落ち着く
気分を落ち着かせる効果がある。何れも深い呼吸をする事で硬くなった体を解きほぐしてくれる。

2 プラス肌がキレイになる
たっぷり空気を取り入れる事で体内が活性化し、肌への美容効果が期待出来る。

3 プラス血行促進
呼吸法で大量の酸素が体中に送り込まれ、血液の循環が良くなる。冷え症改善が期待出来る。

4 プラス食欲を抑える
大きく呼吸すると自律神経を刺激し、満腹中枢に信号が送られ、食欲を抑制する効果がある。

5 プラス便秘解消
深い呼吸をし、リラックネスした体は、腸にも良い刺激を与える。便秘気味の人には特におすすめ。

6 プラス腹筋が鍛えられる
息を吐く時は必ず腹筋を使う。呼吸を意識するだけでお腹の引き締め運動が自然に行われていく。

ダイエット呼吸 Q&A

Q & A

QUESTION 1
A
ダイエット呼吸を行ってはいけない人はいますか?

QUESTION 2
A
体調の悪い時や妊婦、出産後すぐは止めて下さい。
妊娠中の人、産後3ヵ月経っていない人、生理中の人、抜歯した日、手術後、風邪をひいたり、と体調の悪い時は禁物。

QUESTION 3
A
効果を持続するにはずっと続けなくてはダメですか?

QUESTION 4
A
続ける事が大切です。
目標達成した後、不摂生な生活になれば元のスタイルに戻ってしまう。それを避ける為には続ける事が大切。

QUESTION 5
A
食事制限はありますか? 甘い物は控えます。
基本的に食事制限はありませんが、暴飲暴食を避け、好きな物をいつも通り食べて大丈夫です。効果を期待するのなら、甘い菓子類と果物類(レモン以外)は少な目です。

QUESTION 6
A
ちよっと小腹が空いた、そんな時がオススメ。
空腹時は体内の脂肪がエネルギーとなり、この時に行うと、蓄積させた脂肪が燃焼しやすく、高い効果が得られます。

QUESTION 7
A
いつ行うのが効果的?
空腹時がチャンス

QUESTION 8
A
食べてはいけない物は?
禁物

ダイエット呼吸をいざ実践!

ウォーミングアップ

基本となる呼吸をしつかり習得。1〜4をそれぞれ2秒ずつ、「ヒュー」の音が出るくらい体の中の空気を残らず吐ききる事。

始める前に呼吸を整えて



4 全て吐ききる

目線を斜め上に動かしながら、体の中に残った空気を全て出し切るイメージで強く吐ききる。

3 まだまだ我慢して

少しずつ苦しくなってくるが、我慢。2よりも強く「ヒュー」と音が大きく出る様に吐き続ける。目線は前を向いたまま。

2 少しずつゆっくりと吐く

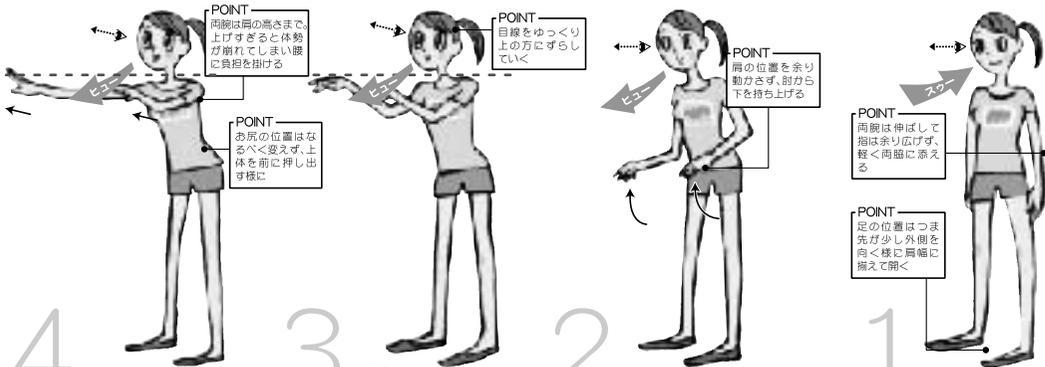
徐々に息を吐く。口を少しすぼめながら「ヒュー」と軽く音が出る様に吐いていく。この時の目線はまっすぐ前を向いたまま。

全身の力を抜いて

余り力まず、全身をリラックスした状態にする事がポイント。口を閉じ、鼻からゆっくり吸ってスタート!

基本ポーズ

ダイエット呼吸の基本パターンを紹介。1〜4までをそれぞれ2秒ずつかけて、1セット6回繰り返すのが基本。



1 最初のポーズ

目線はまっすぐ前を向いて、姿勢を正す。全身の力を抜き、両手は軽く両脇に添える様に、足は肩幅に含ませて開く。そして鼻からゆっくり息を吸い込む。

2 吐く

口をすぼめて、前屈みになりながら少しずつ息を吐く。吐き始めると同時に両腕の肘から下を上に向けて動かしていく。目線はまっすぐ。

3 もっと吐く

両腕を肩の位置まで動かす。苦しいのを我慢しながら、息をゆっくり吐き続ける。上体を前に押し出す様な意識で前屈みの姿勢を。

4 もっともっと吐く

全ての空気を出す気持ちで、限界の所まで吐き続ける。目線を上にずらしながら両腕を大きく前に伸ばす。

痩せたい部分をエクササイズ

基本ポーズをマスターしたら、今度は気になる部分を集中的に。基本ポーズは毎日行っても大丈夫ですが、部分痩せの呼吸法は気付かない所で筋肉に負担をかけるので、週1〜2回が丁度良いペースです。

ここでは部分別にそれぞれのプロセスを紹介します。気になる部分を1セット6回ずつ実践して下さい。

背中・肩

もったり見える肩のラインや背中が付いたげい肉が取れてスッキリした後の姿に。肩こりや運動不足の人にもお勧めのエクササイズ。



2 腕をゆっくり上に移動させる

息を「ヒュー」と吐きながら、緩り上げる様なイメージで腕をしっかりと上に伸ばしていく。なるべく踏ん張って、下半身が動かない様に注意。

後ろで軽く手を組む

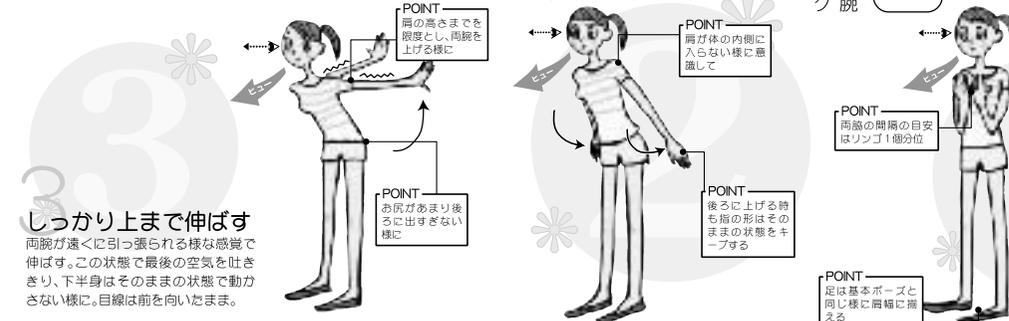
姿勢を正し、体をリラックスさせる。両手を肩の位置で軽く組む。目線はまっすぐ前を向いたまま、ゆっくり鼻から息を吸い始める。

二の腕

たるんだ二の腕を引き締めるエクササイズ。

2 両腕を後ろに上げる

息をゆっくり吐きながら、肘を前に伸ばし、腕全体を同時に後ろに上げていく。この時、体重をつま先に乗せ上体を少し前に持ってくる様に。目線は前を向いたまま。



1 腕を軽く締める様に

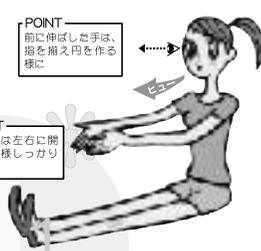
姿勢を正し、両脇を締める様にして手を体の前に持っていく。指はあまり開かず、左右が同じ高さになる様に。目線は前を向いたまま、鼻から息を吸って吐き始める。

3 しっかり上まで伸ばす

両腕が遠くに引っ張られる様な感覚で伸ばす。この状態で最後の空気を吐ききり、下半身はそのままの状態動かさない様に。目線は前を向いたまま。

お腹前面

ほてつと出ているお腹を引っ込める為のエクササイズ。



POINT
前に伸ばした手は、指を揃え内を作る様に

POINT
つま先は左右に開かない様しっかり揃える

足を伸ばして座る

座った状態で両足を揃え伸ばす。背中が丸くならない様に姿勢を正し、両手を胸の前に伸ばす。この体勢で目線はまっすぐ。鼻から息を吸って吐き始める。

下腹

腹筋運動に比べれば、無理なく出来てしっかりと効果が出るエクササイズ。

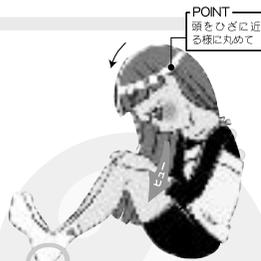


POINT
息を吸い始める時、顔は上を向いた状態で

ひざを少し開いて座る

背中をピンと伸ばし、ひざを少し開き、適度に曲げて座る。両手はそれぞれのひざに軽く置き、このポーズが出来たら目線を上に向けたま、鼻から息を吸って吐き始める。

POINT
両足はかかとをくっつけて、つま先を左右に開く様に



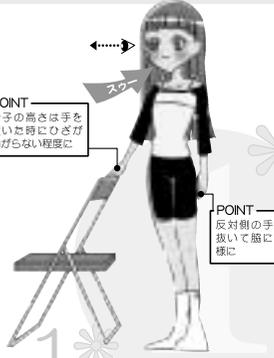
POINT
頭をひざに近づける様に丸めて

ひざを閉じながら体を丸める

ゆっくりと息を吐きながら、ひざを閉じ、同時に、頭を体の内側に入れる様に上体を丸める。この時、手はそのまの位置に。目を閉じながら行ってOK。

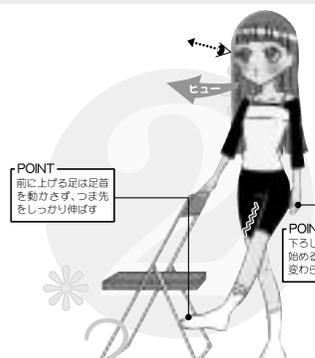
太もも

脂肪を適度に刺激し、キョツと引き締まった下半身にするエクササイズ。



POINT
椅子の高さは手を置いた時にひざが曲がらない程度に

POINT
反対側の手は力を抜いて脇に添える様に



POINT
前に上げる足は足首を動かさず、つま先をしっかり伸ばす

POINT
下ろした手の位置は始める前の状態から変わらない様に

足をゆっくり前に上げる

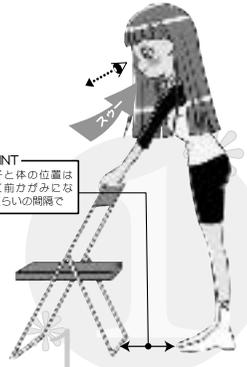
息を吐くと同時に、目線を少し上に向けながら椅子から遠い方の足をゆっくり上げる。上体はそのままで、上げる足は曲げたりしない、左右交互に行う。

目線を前に姿勢良く

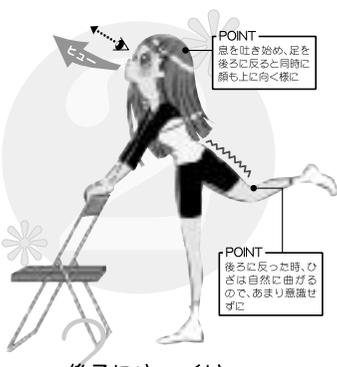
椅子の背に軽く手を置き、背筋を伸ばして姿勢を正す。目線はまっすぐ前に。両足はキッチリ揃え、つま先は前を向くようにする事。ポーズが出来たら息を吸い始める。

ウエスト・脇

くびれない寸胴体型の人はこのエクササイズを。



POINT
椅子と体の位置は軽く前かがみになるくらいの間隔で



POINT
息を吐き始める時、目線は上げたつま先を見る

POINT
目を吐き始め、足を後ろに反ると同時に顔も上に向け様に

POINT
後ろに反った時、ひざは自然に曲がるので、あまり意識せずに

後ろにゆっくり蹴り上げる様に

上体を反らすように、息を吐きながら片足ずつ後ろに動かす。立っている足は、ひざを曲げずにそのままの姿勢で。一番高く上がった状態でためておく。

おしり

下がり気味のお尻をキョツと持ち上げるエクササイズ。



POINT
足はかかとに重心を乗せ、つま先を床から離す

POINT
ひざは余り曲げすぎず、つま先よりも前に出さない様に

1 体の中心に重心が来る様に

上体をまっすぐ起こしたまま軽く膝を曲げる。両手は自然に下ろした状態で脇に添える様に。つま先を上げ、鼻から息を吸って吐き始める。目線は前を向いたまま。

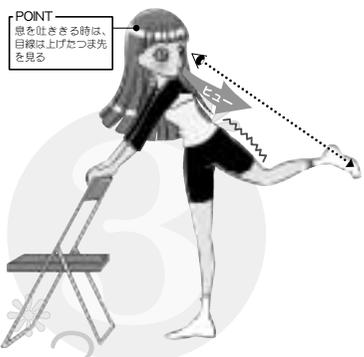


POINT
両脇の添えた手は、持ち上げる動作の流れに合わせて自然のままで

POINT
つま先は伸び上がった時、つま先立ちに近い状態になってもOK

2 おしりに意識を集中させる

おしりに力を入れながら伸び上がる。同時に目線は変えず息をゆっくり吐き続ける。体を伸ばす程、内もも一緒に刺激され引き締まる。



最後につま先を見る

足を上げて辛いと思った所で目線をつま先に向ける。椅子につかまった手は絶対に離さない様にすること。少しないと負担がしっかりと掛からない。

リンパマッサージ

よく聞く言葉だけと実際には違うものだからよく知らない言葉がありますよね。リンパっていつのもそのひとつじゃないかな？
実はかなり重要なものだったんです。

リンパとは？

身体の中には静脈に沿ってリンパ管がはりめぐらされており、そこにリンパ液が流れています。リンパ液の役割の一つは不要になった老廃物を押し流す事です。血液が動脈から静脈へ流れる途中、血液に含まれる水分や栄養分等が細胞組織に吸収され、細胞内で生命を維持する為に消費されます。不要となったたんばく質や脂肪等の老廃物はリンパ管に集められてリンパ液で押し流されるのです。又リンパ節は白血球を作り出し、毒素や病原菌をろ過したり、免疫力を高めたりする働きもあります。

血液は心臓で、

リンパは筋肉で

血液は心臓がポンプの様に拍動する事によって循環しますが、リンパは筋肉の動きによって流れたり止まったりします。筋肉が動くと同様の組織がリンパ管を圧迫刺激して流れが盛んになります。筋肉が動かないとリン

パの流れも停滞します。

リンパが滞るとむくみに、そして肥満に

リンパの流れが滞るとリンパ管の中に不要なたんばく質や脂肪が溜まり、水分を引き寄せてむくみが発生します。更にリンパと深く関る静脈の流れが悪くなると、皮下組織からの水分の排出も滞り、むくみが助長されます。むくみは放っておくと固まって脂肪になる事もあり、これが肥満へとつながっていきます。また、老廃物が身体に溜まると自家中毒症状になり、吹き出物や便秘、冷え症等の原因にもなります。

リンパには優しくタッチ

静脈に沿っているリンパは皮フのすぐ下を流れているので、優しく肌を触るだけで流れはじめます。全身を動かす運動は大変なので、マッサージを習慣にしましょう。手をこすると温かくなるのもリンパの流れが刺激されるからです。

毎日20分で確実に サイズダウン出来る リンパマッサージ

リンパマッサージは手の平や指先の重みだけを利用して撫でる様にするのがポイント。1プロセスは心地よいと感じる位続け、足・手共に10分が目安。

1
リンパ液の合流地点、鎖骨からスタート



鎖骨のくぼみを4本の指で軽く押す。リンパ節はいつも並んでいるので指を左右に動かして刺激。軽く力を入れてほぐす様に。

2
足の甲から指をさすって、末梢部分から流れを促す



足の甲から足指にかけて全体に、手の平で軽く円を描く様に3~5周回す。

3
足指をつまみ、指の間を開く



手の親指と人差し指で、足の指を1本ずつつまんで回し、指と指の間を離す様に引っ張る。

4
流れをイメージして、足首を擦り上げる



足首を両手で握り、雑巾を絞る様に手を動かす。

5
足のリンパ節に沿って中指を動かす



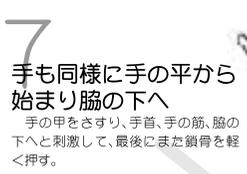
中指でくるぶしの延長上をなぞり、足のリンパ節を刺激。

6
ウエスト・バストの脇を通して脇の下に



脇の下もリンパ節が沢山。親指以外の4本の指で良く揉みほぐす。

7
手も同様に手の平から始まり脇の下へ



手の甲をさすり、手首、手の筋、脇の下へと刺激して、最後にまた鎖骨を軽く押す。

ダイエットの基本

ご飯をきちんと食べよう

おかずだけ全部食べて、ご飯を半分位残している人がよくいますよね。果たして、あれって正しいダイエット法なのでしょうか？

ご飯は太る？

ご飯の主成分は糖質。

これは全ての細胞や臓器の働きを維持し、活動に必要なエネルギー源となる重要な栄養素です。糖質は摂り過ぎると太る原因になります。だからと言ってカットするのはなく、食べ過ぎないようにするのがポイント。

ご飯は粒食なのでゆっくりと消化吸収され、腹持ちが良く、嘔吐事によって満腹感も出る為、ダイエット面での効果もかなり期待出来ます。

豆や穀類、野菜を混ぜたご飯なら、お米の量も少なくなるのでカロリーは減ります。

ビタミンB1が豊富な大豆がたっぷり大豆ご飯

大豆は糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を含む食材。ご飯と一緒に食べる事で、代謝効率がアップ。

●材料(軽<8膳分)

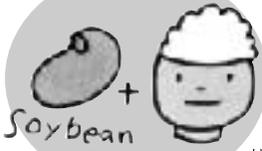
米2合、いり大豆1/2合、ほうじ茶適宜(水加減は普通に白米を炊く場合よりやや多めに)、塩小さじ1/4、酒大さじ1、黒コマ適宜

●作り方

①米はといて、炊飯器に入れ、湯く入れたほうじ茶を白米の時の水加減より少し多めに注ぎ、大豆を加え、30分間煮しておきます。

②塩と酒を加えて軽く混ぜ、炊飯します。

③炊きあがったら、茶碗に盛りつけ、黒コマをのります。



Soybean

ビタミンやミネラルを多く含む大根の葉。大根のジアスターゼが米のデンプンを分解し、米本来の甘みを引き出します。

栄養価の高い注目大根ご飯

●材料(軽<8膳分)

米2合、大根6cm、人参3cm、油揚げ1枚、酒大さじ1、大根葉(刻んだ物)一握り、塩小さじ1/3

●作り方

①米をとき、炊飯器に入れ、水は普通の水加減に合わせます。

②大根、人参は細切りに。湯をかけた油揚げをした油揚げも同じく細切りにし、炊飯器に入れ、酒を加えて軽く混ぜます。30分間水に浸し炊きます。

③大根葉を細かく刻み塩と合わせて水分を絞り、炊き上がり混ぜて出来上がりです。



daikon

玄米は精白していない米で、栄養たっぷり。食物繊維、ビタミンB群、ミネラル等は白米の倍以上あります。便秘解消、老廃物の排出等、新陳代謝を高める効果があります。

栄養豊富な完全食玄米ご飯

ゴマ塩

●材料
塩10g、黒ゴマ100g

●作り方

①塩をフライパンでさらりと炒り、よくする。

②ゴマを火にかけ、良くかき混ぜて炒る。1つ2つづチプチとはねてきたら火を止め、①の塩と混ぜて更にする。

※最近では玄米が炊ける炊飯器が多数発売されているので、利用するのも良い。水加減等は、製品の内蓋の目盛りを参照して利用。

●材料(4人分)

玄米2カップ、水2-カップ(米の1.2倍※柔らかめが良い場合は米の1.5倍の3カップ)、塩、黒コマ各少々

●作り方(圧力鍋で炊く)

①玄米は洗い(さっとゆすぐ程度が良い)、分量の水を入れて1時間以上置く。柔らかめが好きなのは、一晩水に浸す。

②圧力鍋の蓋をして火にかけ、初めは強めの中火、ノズルが音を立てて動き始めたら弱火にして15-25分加熱。蒸気が沢山出る場合は火が強すぎるので調節を。

③火を止めてコンロから下ろし、自然に蒸気が開くまで15分程蒸らす。蓋を開け、しゃもで返すように混ぜ、好みでゴマ塩をかける。



unpolished rice

おかゆ食のすすめ

ご飯よりさらにダイエット向きなのがおかゆです。何しろ、風邪で食欲のない人でさえおかゆなら食べられるんですから、どんなに身体に優しいものなのか分かりますよね。

おかゆを味方に

忙しい今日、出来るだけシンプルで栄養バランスの良いものを食べたいものです。

また、手軽に作れて胃腸に負担のかからないものがベストです。それにぴったりなのが

おかゆです。ちよっと疲れたなと感じた時、食欲がない時、ストレスで食べる欲はあっても体が受け付けない時等、

是非食べてみましょう。おかゆには驚異的な快便効果があります。次々と食物が送り込まれるばかりで、出す事を考えない食生活では、胃腸がぐたぐたぶれ果ててしまいます。

夜遅く食べても朝の食欲の無い時に食べると、おかゆなら体に優しく効いて体の調子を整えてくれます。

おかゆの効用

★滋養があり、腹もちがよい

★ちよっと疲れた時に

★食欲が無い時
★手軽に作れて、胃腸に負担が掛からない



水分たっぷりて脂肪が少ないから、意外と低カロリー。しかも良質のデンプンで腹持ちがいいし、ビタミンが豊富で分解しにくく栄養的にも良い。

ダイエットにピッタリ根菜がゆ

●材料

ジャガイモ・ニンジン・コボウ・カブ等合わせて150g、五分つき米(白米でもよい)半カップ、水3-4カップ、塩、みそ各少々、片栗粉大さじ1、万能ねぎ少々

●作り方

①ジャガイモ、ニンジンは1cm角に切り、コボウはささがきにして水にさらし、カブは薄くワザ形に切る。

②米は洗い、ザルで水気を切る。

③鍋に米と根菜、水、塩、万能ねぎの少々を入れて火にかけ、煮立ったらワザをして弱火で約30分炊く。出来上がる時にみそを入れ、水で溶いた片栗粉を加え混ぜる。

④鍋にもり刻んだねぎを乗せる。



edible root

残りご飯を利用する時は、根菜類を柔らかく煮てからご飯を加え、かき混ぜながら煮込み、調味します。

食べたいけど太りたくないモスクがゆ

低カロリーでミネラルが豊富なモスク。満腹になって、とってもヘルシーな一品です。

●材料

モスク100g、五分つき米半カップ、水3-4カップ、塩少々、削り節適宜、酢・しょうゆ各大さじ1、粟しょうが・三つ葉各少々

●作り方

①モスクは水洗いし、水を切って細かく切り、酢、しょうゆで和える。米は洗い、ザルで水気を切る。

②鍋に米、水、塩を入れて火にかけ、煮立ったらワザをして弱火で炊く(およそ25-30分)。

③炊きあがったがゆに、モスクと削り節をかけ、粟しょうがと刻んだ三つ葉を散らす。



mozuku