

ダイエット中の方にキュートのおすすめ！No3

①玄米のすすめ！

	玄米ご飯	白米ご飯
GI値	56	84
食物繊維(g)	2.1	0.4
タンパク質(g)	6.3	5.2
脂質(g)	1.5	0.4
糖質(g)	47.1	47.6
カルシウム(mg)	10.5	4.5
鉄(mg)	0.9	0.2
カリウム(mg)	143	44
ビタミンB1(mg)	0.24	0.03
ビタミンB2(mg)	0.03	0.02
ビタミンE(mg)	0.75	0.3
マグネシウム(mg)	73.5	10.5

玄米は太りにくい！！

肥満の原因のひとつである中性脂肪は、体内の血糖値とインスリン量が上昇した時に作られると言われています。

玄米は白米よりGI値が低く、ゆっくり消化・吸収されます。

そのため急激に血糖値やインスリン量が上昇することはありません。

玄米は中性脂肪が付きにくいダイエット食品なのです！



“もみ、殻をとったのが玄米！
精白米はせつかくのミネラル・ビタミンが無くなった状態です！”

※玄米は白米に比べて、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富で、ダイエット中の主食にピッタリ！

【炊飯器での玄米の炊き方】

- ・玄米を水洗いする(汚れを軽く落とす程度2～3回)
- ・最低2時間以上は水に浸け置きする、一晚浸けておくとGABAは数倍に増え、美味しくなります。
- ・「玄米モード」のある炊飯器なら、その水加減とモードで炊いてください。軽く自然塩や昆布をいれると美味しくなりますよ。小豆を入れて炊いても美味しいよ！
- ・「玄米モード」がないときは、水加減は「玄米」の1.5倍～1.8倍くらいで。最初は白米と玄米を混ぜて炊いても美味しいですよ！

②タジン鍋料理のすすめ！

ゆでる 蒸す 焼く 煮る 炒める 揚げる

上記は、調理方法ですが・・・

左の「ゆでる」から右に行くにしたがって「高カロリー」な調理方法となります。

そこで！ダイエット中の皆さんに超・おすすめなのが今話題の素材の水分で蒸し焼きする「タジン鍋」

野菜や肉・魚・キノコ類などの素材を「蒸し」て、ポン酢や塩コショウといった、味付けて食べるのです。

ヘルシーで脂肪になりにくく超美味しい！！

皆さん！一度お試し下さい！



タジン鍋

③半身浴のすすめ！

最近、シャワーで入浴を済ませてしまう人が多いようですが・・・

シャワーでは汚れは落とせても、水分代謝や血行改善の効果はありません。ダイエット中は特に半身浴をおすすめします！

半身浴は下半身が水圧で圧迫され、その結果、血液の心臓への戻りが良くなり、全身の血行が促進されます。

<やり方>

湯船の中に小さな椅子などに腰掛けて、みぞおちより下の部分だけを湯につけます。30分以上すると、驚くほど汗が出てきます。

上半身が寒く感じるときは、全身浴の後にしたり、浴室を暖めて乾いたバスタオルを肩にかけるなどの工夫をするといいですよ！

