

あなたはどのたるみが気になる！？

..なぜ体はたるむのか...

二の腕、おなか、背中、おしり...

ズボンやスカートからおなか、脇腹がはみ出る、手を振ったら二の腕プルプル...暑い夏の間思ったように運動ができません、ついついアイスクリームなど冷たいものに手が伸びたということはありませんか？

たるみの起こる3つの原因

- 1、脂肪量の増加
- 2、筋肉量の低下
- 3、姿勢のくずれ



「脂肪」の中でもたるみに影響しやすいのは「皮下脂肪」

皮下脂肪は特に女性につきやすく、意識して体を動かさないと落ちにくくなります。

たるみ改善は食事の見直しからチャレンジしましょう。

やせたいときに食事量を減らすことだけに気を取られては、筋肉量が減り、ストレスもたまり、更に体力も落ちます。

カロリー控えめ、栄養バランスがよくてストレスをためない食事を覚えましょう。

*揚げものも我慢しない！

- ・家で揚げる場合...素揚げ→から揚げ→フライ・てんぷらの順で高カロリーとなります。
*から揚げの衣は小麦粉より、片栗粉、米粉が薄付きで低カロリーになります。
- ・惣菜の場合...中の素材がわからないほど、厚めの衣の惣菜は避けましょう。
- ・夕食に食べるなら...週1回までにしましょう。

*ハンバーグはミンチ+豆腐を半々にしましょう。

筋肉に必要なたんぱく質はきちんと摂取、エネルギーは3割ダウン！



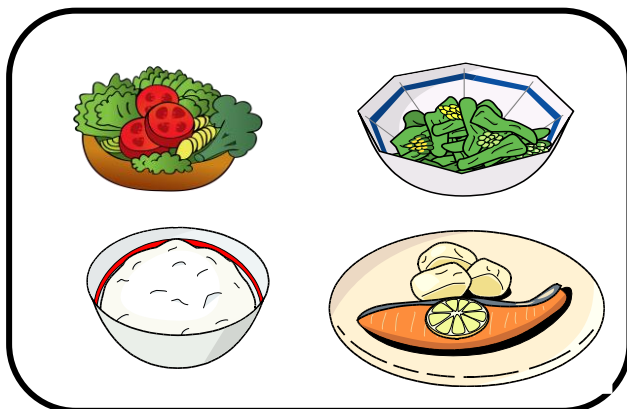
*遅い夕食には豆腐がお助け

同じ量の肉を食べるよりはヘルシーですが、食べ過ぎには要注意です。

1回に食べる量は手のひらにのる程度が適量です。冷やっこにオクラ、もずく、わかめなど薬味たっぷりどうぞ。

*薄切り肉には野菜を巻いてボリュームアップを

薄切り牛肉、豚肉にもやし、いんげん、アスパラ、なすなどくるくる巻いて焼きましょう。ボリュームアップの上に野菜もしっかり摂れる1品になります。



痩せやすい代謝力アップのためには

- 主菜：魚や肉、豆腐、卵を1食1品
- 副菜：野菜のおかずを1食2品
- 主食：ご飯、パン等も欠かさず1杯

バランスを調べ、量を控えめに！

遅くなったときの夕食の主菜に・・・



★豆腐ステーキ

材料 2人分

木綿豆腐	2/3丁 (200g)
塩、こしょう	適宜
小麦粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
アボカド	1/4個
トマト	1/4個
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
削りかつお	ひとつまみ

<作り方>

- ① 木綿豆腐は1人分を1切れに切り、ペーパーに包んで水切りをし、塩、こしょうをしておく。
- ② アボカドは二つに割って種を取り、皮をむいて7~8mm厚さのいちよう切りにする。トマトも同様の大きさに切る。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、オリーブ油を温めたフライパンで両面をこんがりソテーする。
- ④ 豆腐が焼けたら取り出し、油を足して②を入れ軽くソテーし塩をパラパラとふり、薄口しょうゆ、レモン汁をかけて仕上げる。
- ⑤ ③の豆腐を器に盛り、④をのせ、削りかつおをかける。
(※アボカドが固いときは、トマトより先に入れて、軟らかくソテーしてからトマトを入れるとよい)

★鶏肉のさっぱり照り焼き

材料 2人分

鶏もも肉	160g
A	
{ 酒	小さじ2
{ 酢	小さじ2
{ しょうが汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1
ビニール袋	1枚
サラダ油	小さじ1
B	
{ しょうゆ	小さじ2
{ みりん	小さじ2
{ 酢	小さじ1
{ 砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。ビニール袋に入れてAを加えてもみ込み10分ほど置く。焼く直前に片栗粉をまぶす。
- ② Bを合わせてたれを作る。
- ③ フライパンに油を入れて温め、①の肉を焼く。両面に焼き色がつけば、ふたをして中まで火を通す。
- ④ たれを回し入れて肉にからめる。

*ゆでキャベツ、青菜、レタスなどを添えてどうぞ。
野菜にたれがからまって美味しく食べられます。

厳しかった夏の暑さからの疲れが出る頃です。
朝晩が涼しくなると徐々に食欲も戻ってきます。
できるだけ主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスの整った食事を心がけましょう。