

Q ごはんの量など、主食には何か工夫をされていますか？

A ごはん100g（小さいお茶碗軽く1杯）を基本に、オートミールをまぜています。オートミールは30gに水を少量くわえて、電子レンジで加熱し、ごはんにまぜています。食物繊維を混ぜることで噛む回数が増え、腹持ちもよくなり少量でも満足します。



Q 運動はなにかされていますか？

A 痩せるとどうしても筋力が落ちてしまうので、筋肉維持のためパーソナルジムで週3日、1時間程度の軽い筋肉トレーニングをしています。ただそれほどの運動量ではないので、食事内容を変えたことがやはり大きいと思います。現在は88kg（BMI26.9）になりました。（身長は181cm）



Q 食生活で痩せるコツはなんですか？

A 普段使う食材を低糖や低脂肪のものに変えたり、ファイバーやプロテインを利用しています。たとえば、朝食べているフルーツグラノーラを脂質ハーフのものにかえたり、牛乳を無脂肪のものにかえてみたり、ヨーグルトは高たんぱく質のオikosという商品をつかったりしています。また、バナナで食物繊維をとったりを意識しています。あとは、チートデイという、ダイエットをお休みして、好きなものを食べる日をつくってストレスを溜めないようにしています。

標準的な栄養のバランス



ダイエット時栄養バランス



★絶品鶏ハム★

鶏むね肉(またはもも肉)…350g

- A {
- 塩…小さじ1
 - 味の素…5振り
 - 酒…大さじ1
 - 水…大さじ2
 - コショウ…4振り

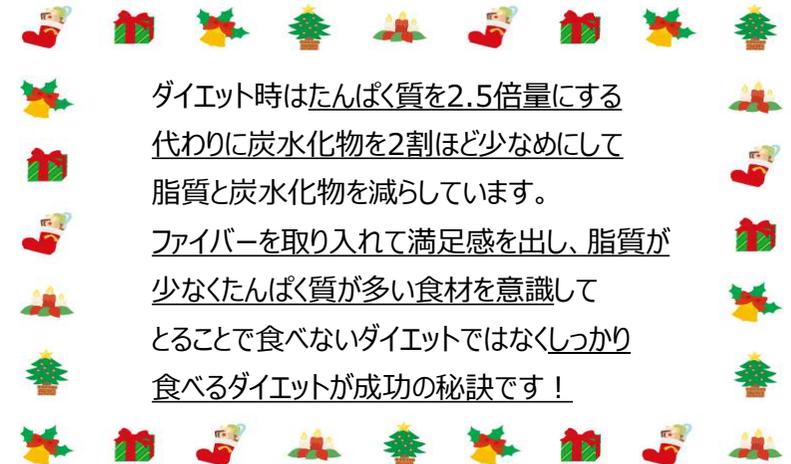


お湯…1500cc

★味変でラー油とマヨネーズ

【作り方】

- ①常温にした鶏むね肉350gをジッパー付の袋に入れる。
- ②材料の調味料Aを①の袋に加え、よくもみこむ。
- ③鍋に沸騰したお湯1500ccに入れ、袋のまま鍋に入れ蓋をし1時間ほど置いておく。
- ④鶏肉を取り出し、中身に火が通っているか確認
- ⑤火の通りが甘ければ、袋から取り出し耐熱容器に入れ、電子レンジで再加熱をおこなう。



ダイエット時はたんぱく質を2.5倍量にする代わりに炭水化物を2割ほど少なめにし、脂質と炭水化物を減らしています。ファイバーを取り入れて満足感を出し、脂質が少なくたんぱく質が多い食材を意識してとることで食べないダイエットではなくしっかり食べるダイエットが成功の秘訣です！