



ダイエットの基本



夏に向け、この時期ダイエットを考える方も多いのではないのでしょうか？
その前にダイエットの基本中の基本をおさえておきましょう！



摂取カロリー < 消費カロリー ⇒ やせる

単品ダイエットや、〇〇するだけダイエットなど、いろいろなダイエットが現れては消えていく昨今、このような“当たり前”のことをないがしろにいませんか？

※消費カロリーとは、生命維持エネルギー（基礎代謝）等も含みます



ダイエットの本質は「生活習慣の改善」とも言われます。まずは自分の生活を見直すと共に、食事、運動をバランスよく取り入れた無理のないダイエットを行ないましょう！

糖や脂肪の燃焼に関わる栄養素

ビタミンB1 …豚肉、うなぎ、玄米、豆類 

ビタミンB2 …レバー、うなぎ、納豆 

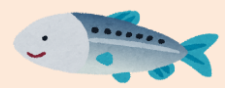
ビタミンB6 …レバー、まぐろ、かつお

ビタミンB12 …魚介類、海苔 

葉酸 …レバー、枝豆、ほうれん草 

L-カルニチン …ヤギ肉、ラム肉 

パントテン酸 …レバー、納豆、鶏肉

ナイアシン …たらこ、まぐろ 

ビオチン …カレー、いわし、大豆食品

カテキン …緑茶、紅茶 

など

どんなに体に良いと言われる食べ物も食べ過ぎればカロリーが過剰になります。一方、極端な食事制限は健康を損なったり、体が少ないエネルギーで生きていけるように代謝を低下させてしまったりすることもあります。

ダイエットの味方になってくれる栄養素を取り入れて、健康的な食事制限を行ないましょう。



おからのもちもち焼き

1人分

・エネルギー	235kcal
・たんぱく質	8.4g
・脂質	8.3g
・炭水化物	31.8g
・食塩相当量	1.4g

<材 料：2人分>

・おから	100g
・牛乳	100cc
・片栗粉	大さじ5
・枝豆	100g
・塩	少々
・大根	50g
・しょうゆ	大さじ1
・油	小さじ2

<作り方>

- ① 枝豆は塩ゆでをし、さやから出しておく。
- ② 大根はおろしておく。
- ③ ボウルにおから、牛乳、片栗粉、①の枝豆、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
まとまりがない場合は牛乳（分量外）を少しずつ足していく。
- ④ ③を適当な大きさに形を作る。
- ⑤ フライパンに油を入れ、中火で両面きつね色に焼き、お皿に乗せる。
- ⑥ お皿に乗せた④におろした大根を乗せ、しょうゆをかけて出来上がり。

おからに多く含まれる不溶性食物繊維は水に溶けない食物繊維で、胃や腸で膨らみ、満腹感を増やしてくれたり、便通をよくする働きがあるとされています。

また、枝豆にはビタミンB₁が含まれるため、炭水化物を体内でエネルギーに変換してくれる働きがあり、ダイエットに効果的だと言われています。

おからはパサパサだという印象がありますが、今回のレシピでは片栗粉を入れ、もっちりとしたおかずになります。お腹にもたまるので、一度ためてみてはいかがでしょうか。