

栄養ガイド & レシピ -10月- 旬を楽しむ食べ方でできるスモールステップ

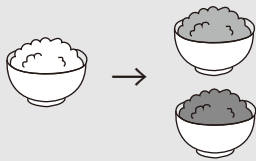
管理栄養士
榊 玲里

スモールステップダイエットとは、健康的なダイエット方法であり、リバウンドしないダイエットです。何度もダイエットに失敗を重ねた後にスモールステップダイエットに出会って、ようやく成功したという方が大勢いらっしゃいます。ここではスモールステップにおすすめの食べ方の例をご紹介します。

01

いつも食べている白米にもち麦や発芽玄米を加えてみる。

もち麦や発芽玄米には脂質や糖分を吸着して排泄する働きがある食物繊維が多く含まれています。ごはんは毎日食べるものなので、継続しやすいことも1つのメリットです。家族全員で美味しく食べられる精製度の低い穀物を探してみてください。



02

野菜や海藻、きのこを毎食に必ず1皿以上は食べるようにする。

野菜や海藻、きのこは低脂肪、低エネルギーでありながら、満足感をしっかりと得られる食材なので、ダイエットには欠かせない食材類です。プチトマトやレタス、きゅうりなど洗っただけですぐに食べられる野菜や温めたらすぐに食べられる冷凍野菜など、簡単に摂り入れられることから始めていきましょう。



03

夜に食べていた食後のデザートや夜食を昼間に食べるようにする。

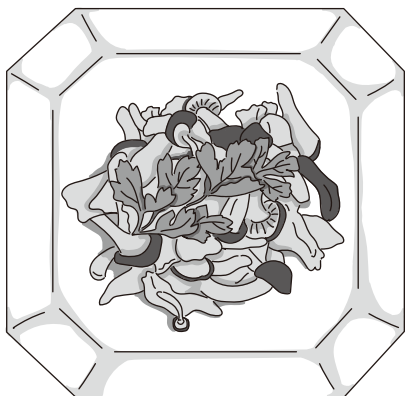
夜遅い時間帯の食事は血糖値が上がりやすく、肥満のリスクが高まるとされています。揚げ物などの高エネルギーのおかずや、どうしても食べたいお菓子類などは昼食時に食べるなどして、夕食は糖質や脂質が少なめの食事にされるのもおすすめです。



参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 食物繊維、厚生労働省 e-ヘルスネット 野菜、食べていますか？、厚生労働省 e-ヘルスネット 交代制勤務者の食生活に関する留意点

Recipe

きのこの炒めもの



【材料 (2~3人分)】

- ・しいたけ…………… 1パック
- ・エリンギ…………… 1パック
- ・まいたけ…………… 1パック
- ・しめじ…………… 1パック
- ・にんにく…………… 2かけ
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1
- ・塩…………… 小さじ1/3
- ・イタリアンパセリ…………… お好みで

【作り方】

- ①しいたけとエリンギは薄切りに、舞茸は食べやすい大きさに割いて、しめじは軸を切り落してほぐす。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて弱火にかけ、にんにくの良い香りがしてきたらきのこ類と塩を加えて強火にし、きのこを広げて焼き付けるようにして炒める。こんがりとした焼き色が全体につくまで炒める。最後に塩で味を整える。