

平成21年5月13日

おなかいっぱいダイエット食

今日のメニュー



ポイント

薄着の季節になると、ダイエットに関心が出てくる方も多いと思います。健康的なダイエットを続けていくには、身体に必要な栄養をきちんと摂ることが必要です。絶食や1品だけを食べるダイエットでは確かに痩せはしますが、脂肪よりも減ってほしくない筋肉など体の本質的な部分が減り、体調を崩します。また、肌がかさかさになったり、シワが増えたり、生理不順になったりとトラブルが出てきます。このようにならないためにもたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの必要な栄養はしっかり摂り、その上でエネルギーを減らす調理法の工夫をしましょう。体内の脂肪をエネルギーに換えて徐々に脂肪を落としていくようにしていきましょう。

感想

- 香味ソースが辛すぎず、子どもの口にも合いそうでした。
(30歳代女性)
- スープが具沢山であっさりして美味しかったです。
(50歳代女性)
- 春巻きがクレープの代わりになるとは知りませんでした。中身をヨーグルトにするとカロリーも抑えられ、ヘルシーで良かったです。
(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)