

平成30年10月17日

健康ダイエット！ 気になる「ボリュームトリックス」に挑戦

今日のメニュー



ポイント

ボリュームトリックスとは、アメリカ初のダイエット方法で、食材1g当たりのカロリーが低い食材や料理を選んで食べる方法です。カロリーの低い食材や料理を選ぶと、たくさん食べても太りにくく、満腹度、満足感が高い食事になります。

今回のメニューは、水分や食物繊維の多い、野菜や海藻、きのこ類を豊富に取り入れています。アクアパッツァにブロッコリーやミニトマトを使いボリュームを出し、切り昆布のサラダや、もち麦やきのこを使用したスープで、ビタミンやミネラルなどの不足しがちな栄養素が補い、栄養バランスを整えながら低カロリーに仕上げました。

感想

• アクアパッツァはシンプルな味付けで、アサリのうまみがしっかり出ていておいしかった。彩もよく、簡単で豪華に見えるので、また作ってみたいと思う。

(60歳代女性)

• きのこともち麦のスープはれんこんやかぼちゃも入っており、具たくさんで満足度が高かった。もち麦は初めて食べたが、食感もよくおいしかった。

(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)