

体が変わる!  
おススメ

美 Beautiful Life  
ライフ



### ★つくり方★

- プレーンヨーグルト100~120グラム
  - 蜂蜜大さじ1
  - 水大さじ1
- この3つを混ぜ、ラップをせずに電子レンジ500Wで1分。  
人肌温度が目安になります  
※加熱しすぎると乳酸菌が熱で死んでしまうので注意!!



# ホットヨーグルト

HOT YOGURUTO DIET

## ダイエット

ホットヨーグルトダイエットとはそのネーミング通り、「ヨーグルトを温めたものを食べるだけ」というダイエット方法です。

なぜホットヨーグルトにするかというと、温めることでヨーグルトの有効成分の吸収が促進されるのと、腸が冷めないでヨーグルトの乳酸菌の活動が妨げられないからです。

ヨーグルトは冷たいものだというイメージを持っている人が多いと思いますが、冷たいものを食べすぎると内臓を冷やしてしまい脂肪を蓄えやすくなってしまいますので、ホットヨーグルトダイエットは非常に理にかなったダイエット法なのです。

### 【味に飽きてしまう方には…】

ポリフェノールが豊富なココア、イソフラボンが豊富なきなこ、体を温める効果のある生姜など自分好みのものを加えて、バリエーションを楽しんでみてください。また、朝食の代わりにホットヨーグルトを食べる場合は、果物やシリアルなどを補っても良いでしょう。



### 【食べる時間は夜が効果的】

朝食の代わりにホットヨーグルトを食べる人もいますが、ホットヨーグルトは、朝よりも夜食べる方が効果的です。

\*夜食べることで、吸収されたカルシウムが、睡眠中の成長ホルモンの分泌を促し、脂肪の分解を促進してくれるためより効果的なダイエットが期待できるというわけです。

\*便秘解消のためにも、夜のホットヨーグルトがおすすめです。一般的に、22時~翌朝2時までは朝のゴールデンタイムとも言われ、夜の間に腸が働き、翌朝老廃物を排出するというサイクルを繰り返します。夜のホットヨーグルトは、腸の働きを助け、効率的に老廃物を排出してくれます。

### 【食べるタイミングは 食前・食後どちらでもOK】

食べるタイミングとしては、食前でも食後でもどちらでも大丈夫です。

ただし、食後に食べる場合は、普通にご飯を食べた後でさらにホットヨーグルトを食べると、ホットヨーグルトの分だけカロリー摂取量が増えてしまうことになってしまいますので、食べすぎに注意する必要があります。また、便秘の解消を期待する際は、空腹時に食べると胃酸により乳酸菌が死んでしまうので、食中か食後に食べるのが理想的です。

## Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



### 肩甲骨エクササイズPart2

★骨盤がふらふらと動いたりしないよう、お腹をまっすぐにへこませた状態で行うと更に効果が期待できます!

肩甲骨を動かして、  
脂肪を燃焼させましょう!

#### Step.1

両ヒジを後ろに動かし、肩甲骨をよせます。

#### Step.2

胸を張り、背中のお肉を寄せるようなイメージで、肩甲骨と肩甲骨を近づけます。

