

体が変わる!
おススメ

美ライフ

Beautiful Life



朝ごはんをしっかり食べて 健康・ダイエットに繋げよう!!

忙しい毎日の朝。朝食を食べるよりあと5分寝ていたい…ダイエット中だから抜いてしまおう…。その気持ち、よく分かります。でも、朝ごはんはお腹を満たすだけではなく、大切な役割があるのです!!

◎朝食を抜くと様々な悪い影響が!?

朝食を抜いて職場や学校に行くと、なんとなくイライラしたり勉強や仕事に集中出来ないことはありませんか?これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳のエネルギーはブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておけません。

朝食を抜くと摂取カロリー自体は少なくなります。しかし空腹状態でお昼ご飯を食べると血糖値が急上昇してしまい、それを下げようとインスリンが過剰に分泌され糖を脂肪としてため込んでしまいます。

そのため体脂肪が増加し肥満になる可能性があります。他にも高血圧や糖尿病などの生活習慣病に繋がる恐れもあります。ダイエットに繋がると思いきや正反対の結果になってしまうのです。



◎朝食にオススメなのは??

不足したエネルギーを補うのにオススメなのは、すばり!お米を食べる「ごはん食」です!ごはんは粒食なのでゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。



◎ご飯にプラスして栄養バランスを整えよう!

朝食の理想は一汁三菜の和定食ですが、朝から揃えるのはかなり大変ですよね。そこで5分で作れて栄養バランスが整うメニューをご紹介します!ちなみにご飯を白米から玄米や雑穀米に変えるだけでも、食物繊維とミネラルが増えるのでGOODです!!



のりの佃煮×チーズ×卵



ご飯とビザ用チーズを適量混ぜ(チーズが溶けなければ少しレンジで加熱)、のりの佃煮と卵をのせて完成!(お好みで七味をどうぞ)

ポタージュジュリソット



コーンスープやポタージュの粉末、ご飯、牛乳を入れてラップし、レンジ(600w)で2分加熱で完成!

餃子チャーハン



フライパンにごま油を熱し、ご飯を軽く炒めたら凍めた餃子を入れ、ほぐし混ぜて焼肉のタレで味付けして完成!

オーバーナイトオート



ダイエット中の方に特にオススメで、なんと朝の調理時間は5秒!?器にオートミール(30g程度)と浸るくらいのアーモンドミルク(牛乳や豆乳でも可)、MCTオイル(またはココナッツオイル)小さじ1、ドライフルーツなどを入れ、冷蔵庫でひと晩ふやかします。食べる前に軽く混ぜて完成!!(甘さが欲しい場合は、はちみつやオリゴ糖をかけてどうぞ)オートミールは白米に比べて、カロリーが低いのに食物繊維と栄養価が高いのでダイエットにぴったりなんです!

HEALTHY EXERCISE

ヘルシー・エクササイズ

下腹と内転筋を引き締める! カエル足キック



カエル足とは、カエルの後ろ足のような形に足を開くポーズを指します。カエル足はヒザを開くと骨盤を後傾させやすくなるので、股関節が伸びやすくなり、お尻の筋肉が使いやすくなります。また、筋肉の可動域が広がり、股関節に負担をかけずに鍛えることができます。下半身痩せの効果も期待できるストレッチです。

1 あお向けになり、カエル足をつくる

あお向けになりヒザを立てる。息を吐いて骨盤を後傾させ、腰と床のすき間をつぶす。脚を上げ、左右のかかとをつけてヒザを外に広げ、脚でひし形を描く。息を吸ってスタンバイ。



2 ヒザをピンと伸ばす

息を吐きながら内ももに力を入れて、ヒザを伸ばす。このとき、かかとつけたまま、脚をそろえる。1と2を8回繰り返す。

注意1-あごを上げたり腰を反ったりしない! 腰は床につけておくこと。あごが上がると腰も反りやすくなるので注意。
注意2-脚をそろえたまま下ろす。

