

難しいことはナシ! シンプルな方法で正月太りをリセット。

クロアサン

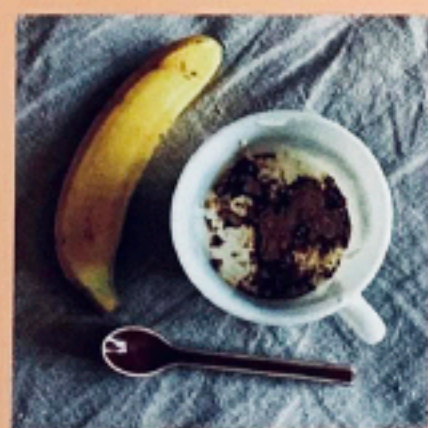
2020
1/25



メルヘン須長さん、山口恵以子さん。
2週間で3kg痩せた
王道ダイエット。

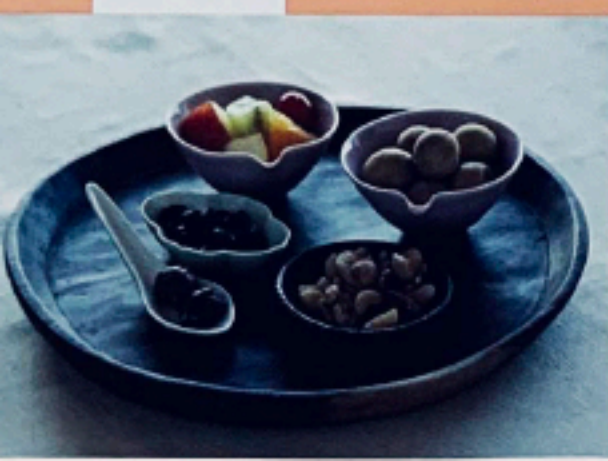
第2特集

賢く摂れば、太らない。
お茶とおやつ。



月曜断食による
体質改善。

肝臓と腸を整えれば、
無理なく適正な体重に。



3kg 痩せ。

すぐ実現できる、

柴田理恵さんが
専門医に聞く、
本当に太らない
食べ方とは?



シンプルで試しやすい、
噂のダイエット。



頑張りたくない人の
ラク痩せ便利グッズ。



2020.1.25 No.1013 ¥560 特別定価

教えてくれた人・
岸村康代さん
管理栄養士
きしむら・やすよ ●「大人の
のダイエット研究所」代表理
事。食物繊維を増やす「纖
活」を提唱。著書に『おから
パウダーダイエット』(セブン
&アイ出版)ほか多数。

【ルール】
毎食ひとさじ食べる。
毎食、おからパウダーを大さじ1杯、
何らかのかたちで摂る。食事の最初に
食べるようにするとより効果的。
【向いている人】
食事制限が苦手、忙しい。
おからパウダーを加えることを守れば、
食べる時間や内容は不問。料理ベタさ
んや、食事が不規則な人にもぴったり。
【注意点】
ラーメンなど、塩気の強い
汁料理には向かない。
基本的に何に入れてもいいが、塩気の
強い汁を吸ったパウダーをすべて食べ
ると、塩分過多になるので要注意。

かさ増し&デトックス効果に、
脂肪を減らすうれしい成分も。
「おからパウダーは、食物繊維量
が多くて満腹感を得やすいうえ、
内臓脂肪を減らす働きのあるβ-
コングリシニンという成分も豊富。
しかもいつもの料理に加えればO
Kなので、ずばらな人にこそ使いこ
なしてほしいダイエットアイテム
です」(管理栄養士・岸村康代さん)
ルールは、毎食大さじ1杯程度
を摂るだけ。毎食が難しければ、
「朝だけでも必ず。朝に食物繊維
を摂っておくと、日中の血糖値の
上昇下降がゆるやかになります」
ヨーグルトなどに加えるほか、
米と一緒に炊いたりハンバーグに
混ぜたりと、使い道はいろいろ。
「粗めのものは料理に、細かめな
らお菓子作りにも向いています」

例えばこんな使い方。



加えて
加熱する

煮物やパスタ、パンケーキなど
アレンジは無限大。粗めのもの
は、パン粉代わりに使っても。



混ぜる

ドレッシングやタレ、大根おろ
しなどに混ぜても食べやすい。
和えるタイプの料理にオススメ。



かける

料理の上にひとさじ、ぱらり。
カレーやヨーグルトなど、とろ
みのあるものとは特に好相性。

好みで使い分けたい製品いろいろ。



ほかに黒ごま黒豆きなこ味などバリエーションあり。
おからパウダー微粉タイプ(プレーン) 100g 194円
(税込)(みすずコーポレーション ☎0120・860・719)



細かめ



均等な粗さのパウダーは、お菓子作りや揚げ物の衣
にも。おからパウダー 120g 参考価格200円(おとう
ふ工房 いしかわ ☎0120・418・102)

やや粗め



国産大豆100%使用の乾燥おから。持ち運びに便利
なスティックタイプもあり。おからパウダー 80g 参
考価格178円(さとの雪食品 ☎0120・86・1212)



やや粗め



グローバルGAP認証大豆を使用。小麦粉のような細
かい粒子が特徴。なめらかおからパウダー 120g 参
考価格250円(旭松食品 ☎0120・306・020)

細かめ

噂の
ダイエット

1

おからパウダーダイエット

無理なく
痩せる。

シンプルなるルールで試しやすい。
巷で噂の2つのダイエット。
好きなものを食べながら痩せられる。そんな願いが叶う、巷で人気の2つのシンプルダイエット。体験者2人のレポートでお届けします。
撮影・黒川ひろみ 文・新田章子

お腹の中で膨らんで食欲を抑える上に脂肪燃焼を助け、
料理に足すだけでダイエット効果を発揮する乾燥タイプのおから。
良質なタンパク質だから、筋肉量をキープするのもお役立ち。