

🍁 温活ダイエット提案 🍁

冷えが気になる季節こそ、体を内側から温めて、無理なくダイエットしたいですね。

今回提案します「温活」は3つです。

代謝を高め、食欲のコントロールにもつながります。



1 朝の白湯＋しょうが習慣

朝一番に、白湯にすりおろししょうがを少し加えて飲むだけ。

しょうがはすりおろしたものをしますが、市販のパック入りでも OK です



効果：

○内臓が温まり、代謝が上がりやすくなります。

○胃腸が動き出すことで、自然な排便にもつながります。



今回は野菜中心のレシピですが、お好みで鶏ささみや豆腐などを加えても美味しくいただけます。

2 根菜たっぷり温活スープ

材料（2人分）

- 大根：5cm 分（短冊切り）
- にんじん：1/2 本（薄切り）
- ごぼう：1/3 本（ささがき）
- 玉ねぎ：1/2 個（くし切り）
- しょうが：1 片（みじん切り）
- だし：400ml（和風でもコンソメでも）
- 醤油：小さじ 1 / 塩：少々



作り方

- ①鍋に“だし”と“しょうが”を入れて火にかける
- ②根菜を加えて柔らかくなるまで煮る
- ③味を整えて完成。

お好みでごま油を少し加えると風味アップ

※冷蔵保存で3日ほど持ちます。

朝食や夜の一品におすすめです。



3

お風呂習慣で“整える”

- 湯船に10分以上浸かることで、血流が促進され、冷えが改善。
- ぬるめ（38～40℃）のお湯で副交感神経が優位になり、ストレス軽減。
- 入浴後の水分補給＋ストレッチで、むくみ予防にも。



※「お風呂で一息つく時間が、食べすぎ防止につながった」という声もあります。

秋の味覚を楽しみながら、体を整える一品をどうぞ

- きのこ類（しめじ・舞茸・えのき）は低カロリーで旨味たっぷり。
- さつまいもは間食にぴったり。蒸して冷蔵保存すれば、甘みも増して便利。
- 柿や梨は朝に少量。ビタミン補給と腸活に。

