

2018年2月、正月で体重アップした方、もとの体重に戻りましたか。

私は、現状維持しています。

同僚も、現状維持しているようです。

私同様に、1日4回の体重測定が効果を上げているようです。

排尿、排便で体重変化あるそうです。

同僚曰く、

「排尿で0.3Kg、排便で0.8Kg体重減。この変化がダイエットのモチベーションを上げる」

同僚は、1日4回体重測定ダイエットがマッチングしているのだと思いました。

これは、簡単です。

理由は、増えていると、反省します。

そして、改善を考えます。その繰り返しです。

あ・・・、今日は8,000歩していない。3,000歩 歩こうか！！

生活の見直しの積み重ねを感じます。



さて、今回は、お米に混ぜて炊くダイエット食品を紹介します。

食物繊維がとれ、カロリーカットができるものです。

私の家では、3種類のご飯に混ぜて炊く商品が常時あります。

飽きがこないように、日替わりでご飯が違います。

家内の健康管理の1つかと思い、感謝しています。

（たまには、白米がいいな・・・と思うこともありますが・・・）



～ 商品紹介 ～

1. こんにゃく生まれの米粒状加工食品です。

お米1合にその商品を1袋入れるとカロリーが33%カット（食物繊維は玄米ご飯の2倍）、お米2合に1袋入れると25%カット（食物繊維は玄米ご飯の1.5倍）できます。

いつもの量のご飯を食べるだけでカロリーが減らすことが出来て食物繊維も摂ることが出来ます。

1膳、252kcalが33%カット時で170kcalになります。25%カット時でも189kcalです。

味は、**普通のご飯と大きくは変わりません**。家内が、控えめに入れているかもしれませんが見た目も同じです。

量を減らさずにいつも通り食べてカロリーカットができるのはありがたい商品だと思います。

少しベタベタしているかも・・・。

2. 「胚芽押し麦」です。

食物繊維が豊富で、白米の約 20 倍もの食物繊維が含まれています。

また、水溶性と不溶性をバランスよく含んでいるのも特長です。

カルシウムは白米の約 4 倍含んでおり、「胚芽」部分には不飽和脂肪酸やビタミン E も含まれています。プリプリした食感が特長です。

3. 「もち性大麦」です。

お米に「うるち種」と「もち種」があるように、大麦にも「うるち種」、「もち種」という品質の違いがあるそうです。

もち種の大麦は「もち麦」と呼ばれて、市場のおよそ 1% と希少な麦で、名前の通りもちりプチプチとした食感で、冷めてもおいしいのが特徴です。

食物繊維の量は、押し麦（うるち麦）より多く玄米の 3.6 倍、白米の 22 倍あります。

お米 1 合に 1 袋（35g）入れるとカロリーが約 5% カットできます。

見た目に入っていることはわかりますが、味はほとんどご飯と変わらない感じで食べられます。

食感もご飯と同じ感じですよ。

ウォーキングなど、なかなか気が乗らない寒い時期です。

今月は、ご飯の代わりに、上記の商品を試してください。

食感等味わってください。

が、しかし、基本は、食べ過ぎないことです。

また、自分チョコの買いすぎにも注意かな・・・。

