

明けましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。

本年もよろしくお願い申し上げます。



さて、今月のダイエットですが、鍋ダイエットについてお話しします。

COLUMNのHPを参考にしています。



ダイエット方法として

「鍋ダイエット」と呼ばれるものがあります。

鍋には野菜が多く入っていますが、本当に鍋料理を

食べるだけで痩せられるのかを確認していきましょう。

## ★ 鍋ダイエットの定義

夕食を鍋料理に置き換えるダイエットです。

## ★ 鍋料理の特徴は...

野菜を中心に低カロリーかつ、

さまざまな具材が入っているため栄養価が高く、

満足感も得られるダイエットにおすすめの食事です。

野菜を中心に

食べることで主食（炭水化物）の量も減らせるところです。



# ★ 鍋ダイエットの効果は？

## ①摂取カロリーが低く抑えられる。

野菜をたくさん入れつつ、肉を脂身の少ないものにしたたり、白滝や豆腐など低カロリーの具材を入れたりすれば、低カロリーで栄養価の高い鍋料理になります。

## ②油や炭水化物の摂取量を減らせる

野菜などの低カロリーの食材を多く食べることで、ご飯や脂身の多い肉の摂取量を減らすことができます。

## ③身体を温める効果がある

温かい鍋料理を食べることで身体が温まり、代謝が向上するため、痩せやすくなる効果が期待できます。また、身体が温まることで冷え性の改善も期待できます。



# ★ 鍋ダイエットにおすすめの具材 5 選とは...

## ①豆腐

豆腐は低カロリーかつ栄養価が高く、腹持ちも良いため鍋ダイエットにおすすめの食材です。

### 「βコングリシニン」

という中性脂肪を低減させる性質のある

たんぱく質が、内臓脂肪を低減するとの研究報告もあります。

さらに食物繊維も多く含まれており、たんぱく質で筋肉量を維持しつつ、

「βコングリシニン」で脂肪を減らし、食物繊維による便秘の解消でダイエット効果を高めてくれます。

また、味も染み込みやすく、おいしく食べられるところもポイントです。



## ②鶏肉（ムネ、ささみ）

鶏肉は、低カロリーで高タンパクなので鍋ダイエットにおすすめです。

また、低糖質なので身体に脂肪が付きにくいとされています。

鍋ダイエットの際は、むね肉もしくはささみを使用しましょう。

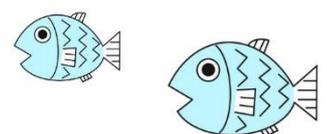


## ③魚介類

魚介類も脂質が低く、タンパク質も豊富なので鍋ダイエットにおすすめの食材です。

とくに、ぶりやタラなどの白身魚は淡泊な味わいなので、

様々な食材や味付けにも合います。



#### ④こんにゃく、しらたき

「こんにゃく」や「しらたき」は、  
量のかさ増しになるだけでなく、食物繊維も豊富なので、  
鍋ダイエットにはおすすめの食材です。



噛みごたえがあり満腹感も上がるので、炭水化物を摂らなくても満足感が得られます。

#### ⑤きのこ類

きのこ類は、食物繊維が豊富なため便秘解消になるほか、  
満腹感もアップします。  
また、食物繊維は便秘の解消だけでなく、血糖値の上昇を  
抑えたり、血液中のコレステロール濃度を下げたりする効果が  
あるといわれています。  
血糖値の急激な上昇を抑えることは中性脂肪へ合成されるのを抑え、  
肥満予防にも効果的です。



## ★鍋ダイエットの注意点

鍋ダイエットはやり方を間違えると、逆効果になる場合があります。  
鍋ダイエットの注意点について、それぞれ解説します。

#### ①食べ過ぎないように腹八分目を意識する

鍋料理のカロリーは低いといっても、  
食べ過ぎては本末転倒です。  
腹八分目を意識して、食べるようにしましょう。  
ボリュームにももの足りなさがある場合は、  
低カロリーの豆腐やしらたきなどを鍋に多めに入れるのもおすすめです。



#### ②シメにご飯や麺類を入れるのは避ける

シメのご飯や麺類は糖質が多いので、注意が必要です。  
どうしても麺類を食べたい場合は、しらたきなどで代用すると良いでしょう。  
また、糖質のない麺など、ヘルシーなこんにゃくやおからを原料としてつくられている  
麺もあるため、そのようなものを利用するのもおすすめです。



寒い冬、  
上記記載しましたポイントを理解していただき、  
鍋を夕食にしましょう。  
鍋ダイエットをお勧めします。



# よろしかったら...



私の散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」  
11/26(日)  
大道芸フェスティバルで、バルーンアートなどの  
パフォーマンスが行われていました。  
暖かい秋の日、にぎわっていました。



バルーンアート

## 2024年1月 イベント情報 キッチンカーグランプリ (入園料無料)

The 9th  
**Kitchen Car  
Grand Prix**  
今年は4週開催！1月まるっとキッチンカーグランプリ

入園無料  
【展示時間】 9:30-16:30  
【イベント時間】 9:30-16:00

あなたの投票で No.1 が決定!!! お気に入りのキッチンカーに投票しよう!  
WEBアンケートに答えると抽選で豪華プレゼントが当たる!

ビーフ部門 2024年1月6日・7日・8日  
ポーク部門 2024年1月13日・14日  
チキン部門 2024年1月20日・21日  
シーフード&中華部門 2024年1月27日・28日

楽しみです



※2023/12/11(月)～2024/1/3(水)のあいだ工事の為休園  
今年も日曜日の散歩コースである「ローズガーデン」内の花で癒され、のんびりさせていただきます。