



炭水化物がポイントです！

こんにちは！

興味をもっていただき、ありがとうございました。

今回の「ちょこっとダイエット」は、私が体験して、いまでも続けているもう、習慣になっていることをまとめたものです。

素直に書いてあることを実行していただければ

3キロ前後は体重が減ると思います。

作戦1 炭水化物を減らす

ごはんを減らすには・・・こども茶碗を使用する（おかわりはしない）

麺類・・・なるべく、そば・うどんにする ラーメンのスープは残す

パン類・・・シンプルなもの（砂糖・バターを控える）、サンドウィッチはフライものより野菜をはさむ

いままで食べていた量より、少しずつ減らしていきましょう

そして、体に覚えさせること、慣れさせることです。

例えば、大人茶碗をいつもより、少し減らす、、1週間くらいしたら、も少し減らす

それに慣れてきたら、子供の茶碗に代える

パンの場合は、ライ麦パンやぶどうパン・黒糖パンなどマーガリンやジャムをつけなくても食べられるものに換えてみるのもいいと思います。

豚肉・牛肉は？

お肉は大好きですか。。

日本人は、昔、魚しか食べていませんでしたが、現在は肉を食べない日はないくらい、メインになっています。。

鶏肉は高たんぱく低カロリーですから、煮たり焼いたりしていつでも食べてください

からあげなどは、少し多めの油で、（揚げるのではなく）焼くような感覚で作ることができます。

作戦2

問題は、豚肉と牛肉です。

ロースの脂身は食べないこと

フライ・焼肉は、食べる量を減らす

しゃぶしゃぶなどのように、お湯で油をおとしてから食べる

など、意識して食べるだけで効果は出てきます。

我が家では、お肉といえば、鶏肉が多いです。

週7日で、鶏肉3、豚肉2、魚2 の割合です。

食べ方も焼くか炒める・煮るがほとんどで月に2回位しか揚げものはしません。

.....油はサラダ油使用ですか？

オリーブ油

ごま油

など、ヘルシーなものに替えてみてはどうでしょうか.....

菓子とドリンクは？

菓子と飲み物（ソフトドリンク）も少し気をつけましょう！

楽しみながら作戦です！

ケーキ類を、和菓子に替えてみる

おせんべい（米からできてるので）いつもの数から減らす

コーラ・ジュース等のソフトドリンクは、いつも習慣で飲んでる方は、まず量と回数を減らしてください。

糖분을減らすことを意識しましょう！女性は、とくに甘いものに目がないですね。

***女性は過度のダイエットは禁物です

カルシウム不足や運動不足、そして無理なダイエットも骨量を減少させます。

そして、50歳を過ぎた頃、急激に女性ホルモンが減ってきます。

骨を守る必要がなくなるのです。

骨量をどのくらい蓄えてきたかで、骨粗しょう症になるかどうか決まってくるので

食生活に注意することと、お酒やタバコもできれば、

回数や量を減らしましょう・・・！

今から、ライフスタイルを改めないで、私みたいに骨粗しょう症になってしまいますから気をつけましょう。（笑）

調味料にも気をつけましょう！

調味料は意識してますか？

マヨネーズ
ドレッシング
ケチャップ
ソース

やはり、ないと味が決まりませんね。。
これらを使用していると思いますが、回数を減らしてください。
油や糖分がかなり使われています。
代わりに、レモンなど柑橘類やしょうゆ、酢を使用してみましよう。

・・・では、果物は？どうでしょうか
毎日食べてる量が多い方は、調整してください。
糖分が多いのです。
健康的にみえても、やはり、甘い菓子を食べてるようなものです。
まずは、食べる量、個数を減らしてみましよう。

習慣が大事なのです。

ここまで、読んでいただきありがとうございました。

「みんな、当然のことじゃない」

このくらいはやってるわ、、、と思いましたか。

簡単なことなのです！

でも、続けることがむずかしい。。というか、

意識して、続けてください。。

まとめると・・・

今のごはんの量を減らす（少しずつ減らし、こども茶碗1杯にする）

肉の脂身は食べない、揚げ物の量を減らす⇒肉の量を減らす

調味料・菓子・ソフトドリンク⇒甘味料や油が多いです 減らす事

くだもの⇒糖分が多いです、量を減らして、調整しましょう

ちょこっとダイエットの基本！！

食べる量を少しずつ減らす（炭水化物・肉）

油脂をなるべく使用しない（てんぷらなど揚げ物の食事を減らす）

甘いものを減らす

そう！ちょこっと減らす事なのです・・・

これが「ちょこっとダイエット」！！

そして、なにより、和食に近づくことが理想です。

少ないご飯・魚（煮るか焼く）・煮物・味噌汁・ぬか漬け・納豆

誘惑が多いのでなかなか思うようにいかないかもしれません

しかし、外食も意識しつつ、自分の家では上記に気をつけてメニュー作りをしてください。

そうすれば、

ごほうびに、月に1度くらいの飲みほうだい、食べほうだいしても

大丈夫ですよ！

・・・ぜひ、簡単ですから、、続けて、習慣にしまいましょう！！

みなさんが実行されて、ちょこっとスリムになりますように

かげから応援しています！

普段のサッチを知りたいかたへ！

サッチの体型が気になる方はいますか？

ま、どうでもいいのですが、
参考までにお知らせしますと。。。

身長： 約150cm 体重： 44kg

50代の女性では、小柄でスリムらしい

5, 6年前は、会社内でお菓子をよく食べていたのでプラス3~4kg重かったです！（笑）
カロリーオーバーだったのですよね。

さて、普段のサッチはサークルやボランティアなど、いろいろ楽しんでいます。

興味あるかたは、下記ブログやHPに遊びにきてください！

<http://hot-hart.at.webry.info/>サークルブログ

<http://shumi55.seesaa.net/>生活ブログ

<http://roudoku.net/>読みがたりHP

. . . 以上、おつきあいしていただきありがとうございました！

また、どこかでお会いしましょう。。。。。