

健康的に内臓脂肪を落とす

ビタミン・ミネラルや食物繊維たっぷりの献立で



1人分

エネルギー

401kcal

塩分 3.4g

カキとのりの和風パスタ

材料 2人分

えのき	100g	だし汁	200cc
水菜	50g	しょうゆ	大さじ1
カキ	10粒(200g)	みりん	小さじ2
パスタ	150g	塩	小さじ1/6(1g)
のり	全型3枚		

作り方

- ① えのきは石づきを取ってほぐしておく。水菜は4cmの長さに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気をよく切る。
- ② パスタを半分の長さに折って、塩を入れたたっぷりの熱湯(分量外)で茹でる。茹で上がる30秒前にえのきを加え、30秒後にパスタと一緒に湯切りする。
- ③ フライパンにだし汁とカキを入れて中火にかけ、のりを手でちぎり入れて、だし汁に溶かしていく。しょうゆとみりんを加えたら、②を入れてからめる。
- ④ 塩で味を調え、皿に盛り付け、水菜を飾る。

1人分

エネルギー

124kcal

塩分 0.7g



こんにゃくの白和え

材料 2人分

豆腐(木綿)	1/2丁(150g)
こんにゃく	40g
春菊	4本(40g)
ピーナッツ	4粒
A	ピーナッツクリーム 小さじ2
	しょうゆ 少々
塩	小さじ1/6(1g)

作り方

- ① 豆腐はよく水切りする。こんにゃくは1cm角の薄切りに、春菊は1cm長さに切る。ピーナッツは砕いておく。
- ② 塩を入れた湯(分量外)を沸騰させてこんにゃくと春菊をさっと茹で、粗熱を取ったら水気をよく絞る。
- ③ 豆腐とAをフードプロセッサーや泡だて器などでよく混ぜ合わせて、クリーム状にする。
- ④ ②と③を和えたら皿に盛り付け、砕いたピーナッツを散らす。

りんごのすりおろしゼリー

材料 2人分

りんご	1/2個
粉寒天	1g
A	水 100cc
	はちみつ 小さじ2
レモン汁	大さじ1/2
ミントの葉	適量

作り方

- ① りんごの皮をよく洗い、半分にしてすりおろす。
- ② 鍋にAを入れ、1～2分加熱して溶かす。
- ③ ②にすりおろしたりんごとレモン汁を加えて混ぜ、器に入れてよく冷やす。固まったらミントの葉を飾る。

1人分

エネルギー

53kcal



健康的に内臓脂肪を落とす献立

内臓脂肪を落とすには、カロリーを抑えて栄養バランスのよい食事をとることが大切です。なかでも、ビタミン・ミネラルをたっぷり含む旬の野菜や海藻、きのこを積極的にとるようにしましょう。ビタミン・ミネラルは代謝を行うのに必要な栄養素で、食物繊維は低カロリーで腹もちがよく、糖や脂肪の吸収を妨げる働きや腸内環境を整える効果があります。また、新しい肝細胞を作るたんぱく質を含む魚、肉、豆製品、卵を摂取することも大切です。ただし、肉は脂肪の多い部位は避け、赤身を選ぶとよいでしょう。

1日の摂取カロリーが同じでも、一度にたくさん食べるより、少量ずつを何回かに分けて食べるほうが太りにくいといわれています。食生活の改善と合わせて、適度な運動や規則正しい生活習慣を心がけることも忘れないでください。