

一度知ってしまったら、とつても重要する情報です

美容情報

春はダイエットにぴったり

薄着になる季節は体型が気になりやすよね。春はダイエットにぴったりな季節です。春のダイエットが成功しやすい理由や適した方法をチェックしましょう。

●代謝がアップする季節

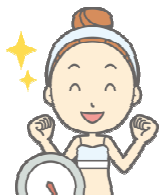
人間の体は季節によって代謝のリズムが異なります。冬には寒さから体を守るために脂肪がつきやすくなります。逆に暖かくなる春からは代謝がアップします。

代謝がアップすれば自然と痩せやすくなるので、運動を取り入れたダイエットがより効果的となります。

●旬の野菜を食べよう

春に旬を迎える食材の中でも苦味のある山菜や野草は、体に良い刺激を与えてくれます。デトックス効果やダイエット効果に優れています。美肌作りにも役立ちます。

菜の花や春キャベツ、タケノコ、ふきのとう、わらび、セロリなどの旬の野菜を使ったメニューを取り入れてみましょう。



マンゴーのチーズケーキ



材料(18cm丸型1個分)

マンゴー	1個
クリームチーズ	200g
砂糖	45g
生クリーム	200cc
レモン汁	大さじ3
粉ゼラチン	10g
マンゴーピューレ	大さじ3
マンゴーピューレ(ソース用)	
	200cc
バター	40g
ココナッツサブレ	1箱

- ①マンゴーをサイコロ状に切ります。半分は200ccのマンゴーピューレと合わせてソースにします。
- ②ココナッツサブレはビニール袋に入れてから麺棒で叩いて碎きます。電子レンジで溶かしたバターを混ぜてなじませておきましょう。
- ③型にクッキングシートを敷き、②を敷き詰めたら冷蔵庫に入れて固めます。(約30分)
- ④大さじ5杯の熱湯で粉ゼラチンを溶かしておきましょう。
- ⑤クリームチーズ、砂糖、生クリーム、レモン汁、マンゴーピューレとサイコロ状に切ったマンゴーをミキサーで混ぜ合わせます。
- ⑥③に⑤を加え、2時間程度冷やせば完成です。食べる時は、①のソースをかけましょう。

カンタンレシピ

気軽にチャレンジ!!



貴女も今日から始めてみませんか?

かんたん運動

【ポッコリお腹を解消！簡単ストレッチ】

●油断していたらいつの間にかお腹がポッコリ…という経験をお持ちの方は少なくないはず。そんな方には、ポッコリお腹に効く簡単ストレッチがおすすめです。オフィスでのデスクワーク中や電車の中、もちろん自宅でテレビを観ながらでもできるので、気軽にチャレンジしてみましょう！

- ①背筋をまっすぐに伸ばします。
- ②息を吐きながらお腹をできるだけへこませ、お尻に力を入れます。
- ③20～30秒キープした後、お腹をゆっくり戻します。

姿勢を良くしてお腹をへこませるだけの簡単エクササイズなので、少しの時間で実践できます。眠気覚ましにもなりますよ。本格的なエクササイズを始めたとしても続かない、時間がない、という人にもおすすめです。薄着の季節になる前に、ポッコリお腹を解消しましょう！

背筋を伸ばして
お腹をスッキリ!

