

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

夏は目前！短期間でダイエット！

夏が近づくと薄着になるため、体のラインが気になりますよね。夏までの短い期間で「ダイエットをしたい」と考えている人も多いのではないのでしょうか？

●食事の質を見直そう！

短期間のダイエットでは、「低糖質、高たんぱく質、薄味」の食事を摂ることとで体内に貯められていたエネルギーを消費しやすくなります。ただし、糖質を完全にカットしてしまうとリバウンドしやすくなるだけでなく、老化が進みやすくなるかもしれません。良質なたんぱく質を摂ることで、代謝の低下を防ぐことができます。

●運動を組み合わせよう！

運動は、全身の筋肉を適度に動かすトレーニングをする「筋トレ」と、ウォーキングなどの「有酸素運動」を組み合わせる方法が有効です。筋肉をつけながら有酸素運動を行なうことで、より効果的にメリハリのある体を作ることができます。



豚とアスパラの甘辛梅炒め



材料(2~3人分)
 豚もも肉(切り落としかロース).....300g
 アスパラガス.....2束くらい
 しょう油.....大さじ2
 みりん.....大さじ2
 酒A.....大さじ2
 酒B.....大さじ1
 梅肉(チューブ入り).....約2cm
 かたくり粉.....大さじ2
 塩.....適量
 コショウ.....適量

- ①豚肉を食べやすい大きさに切ります。その後、ビニール袋に入れて、酒A(大さじ2)を混ぜて揉み込み、冷蔵庫で30分寝かせます。
- ②取り出した①に塩コショウをして、さらにかたくり粉を加えて揉みます。
- ③フライパンに油をひき、②を中火で焼きます。焼き色がついたら裏返してフタをして弱火~中火でじっくりと中に火が通るまで焼きます。焼き上がった後取り出してください。
- ④アスパラガスは3等分に切ってフライパンで炒めます。
- ⑤④に③を戻します。
- ⑥⑤にしょう油、みりん、酒B(大さじ1)、梅肉を入れて絡めながら炒めます。
- ⑦好みの器に盛りつけたら完成です。

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

【ペットボトルで簡単！美脚エクササイズ】

薄着になる季節は、脚を出す機会が多くなります。ガニ股歩きになったり、座った時に膝が開いたりしていませんか？

これは、太ももの内側にある筋肉「内転筋」が衰えて、太ももにお肉がついてしまっている証拠です。内転筋を鍛えることで、太ももが引き締まります。夏になる前に、簡単運動で美脚を手に入れよう！

準備するのはペットボトル1本だけです。500mlサイズで四角いタイプが、使いやすくおすすめです。

- ①背筋を伸ばして、椅子に浅めに座ります。膝は90度に曲げ、かかとを床につけます。
 - ②太ももの間(脚の付け根)に、ペットボトルを挟みます。ペットボトルは、中身を空にしてフタを閉めたものを使用してください。
 - ③膝同士を近づけるイメージで、約5秒押し合います。その後ゆっくり力を抜きます。
- ①~③を、10回×3セット行ないましょう。

お手軽な運動なので、自宅だけでなく、職場などでも行なえますよ♪ぜひお試しください。



ペットボトルで美脚を実現♪