

第Iの扉

なりたい自分を具体的にイメージする

朝目覚めたときに、もしも、なりたい自分になっていたとしたら…。
何がしたい？ だれに会いたい？ どこへ行きたい？ 何が食べたい？
どんな服が着たい？ ヘアやメイクは？
なりたい自分を具体的に、自由にイメージしてみましょう。

この服が着たい



スポーツ女子になりたい



あの人に会いたい



モデルのようにになりたい



明るい自分になりたい



好きなものを思いっきり食べたい



新しいことをはじめたい



イメージできたら
次の扉へ



なりたい自分になる 行動を決める

あなたがイメージしたなりたい自分は、きっと体も心も、社会的にも満たされた状態のはず。そうなるために大切なのが、日々の食事や睡眠、運動…といったライフスタイルの見直しです。何ができそうですか？ どんな小さなことでも、自分で決めて行動すれば自分を変えていきます。



この服を着るために…

食事制限をしないとだめかしら？
しっかり寝ればやせられる？
やっぱり運動なのかも…
体質改善すれば似合うようになる？



スポーツ女子になるために…

食事を見直して体力をつける？
スポーツするには腰痛予防は必須？
運動すれば老化や冷え性も解消される？
はじめる前に健診で体のメンテナンスも大切？



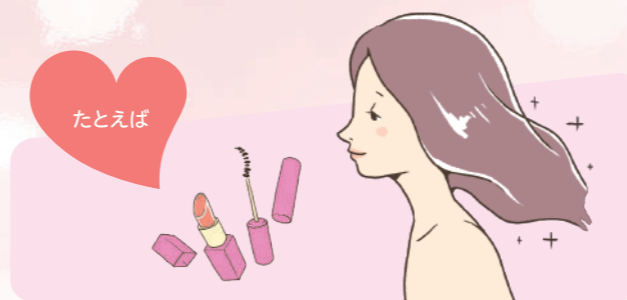
あの人に会うために…

食事ダイエットしてみようかな？
しっかり寝れば美しくなれる？
汗を流すと何かが変われる気がする

自分にあった
行動を見つけましょう！



3つの扉の先には
なりたい自分をかなえるためのヒントが
5つのカテゴリに分類されて待っています。



モデルのようにするために…

髪も肌も食事で改善したい
美容には睡眠って聞くんだけど？
運動は肌にいいらしい
腸の健康は美肌の健康？



明るい自分になるために…

規則正しく食べると疲れがとれる？
睡眠は心を安定させるの？
マインドフルネスってストレス解消法？



好きなものを思いっきり食べるために…

太りにくい食べ方があるって本当？
お酒も飲み方次第で楽しめるの？
健康で胃の健康をしっかり確認できる？



新しいことをはじめるために…

意欲的になるには規則正しい食事？
寝てエネルギーをチャージ？
最初の緊張は深い呼吸が解消してくれる？



食事を見直す

P.10~



睡眠を見直す

P.20~



運動に取り組む

P.24~



体質改善に
取り組む

P.36~



健診で定期的に
体をメンテナンス

P.48~





おやつは食べたいけど、太りたくないの

それが健康でキレイな自分をつくる。



「おやつを食べる=太る」は間違いです。食事と食事の間が空きすぎると、つい食べすぎたり、血糖値が上がしやすいものを食べて太る結果に。実は、適量ならおやつを食べたほうが太りにくく、空腹をガマンするストレスもなくなるのです。



かなうのは…

- ♡ 太りにくい
- ♡ ストレス解消

これからは「ヘルシー-snacking」

“間食で太ることを防ぐ”そんな夢のような方法があります。健康的な間食習慣=ヘルシー-snackingです。ただし、いくつかルールがあります。

まず、1日3食、栄養バランスのよい食事をとること。食事をおろそかにすると太りやすくなります。おやつはできるだけ血糖値を急上昇させない、栄養価が高いものを。これを空腹になりすぎる前に食べます。ただし、1日にとるおやつの目安は150~200kcal*で、この分のカロリーは食事から差し引きます。

*1日の摂取エネルギーの約10%が目安

ヘルシー-snackingにおすすめのおやつ

腹もちのよい「たんぱく質」「食物繊維」や、「ビタミン」「ミネラル」などがとれて、糖質が少ないものを。ケーキなどのスイーツも卵や牛乳などのたんぱく質を含むため、たまにならOK。

ゆで卵や乳製品 たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがとれる。	ナッツ類 食物繊維やビタミン、ミネラルなどがとれる。	くだもの・ドライフルーツ ビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれる。
高カカオチョコ カカオポリフェノールには美容効果がある。	するめ・おやつ昆布 低カロリーで、噛みごたえと味わいがある。	

おからとフルーツ&ナッツのクッキー

材料(直径4cm 12~14枚分)

おからパウダー	40g	ドライフルーツ(刻む)	20g
ホットケーキミックス	20g	ミックスナッツ(刻む)	10g
卵	40g(2/3個)	*めん棒、クッキングシート、オープンを使用。	
無塩バター(溶かし)	15g		
牛乳	100cc		
砂糖	20g		

作り方

- 厚めの袋にAを入れてよくこね合わせる。
- めん棒で袋ごと厚さ5mm程度に伸ばして形を整え、冷凍庫で30分固める。
- オープンを170度に温める。生地を冷凍庫から出して生地の形が崩れないように袋を外す。スプーンなどでお好みの形に整え、クッキングシートの上に並べる。
- 生地にドライフルーツやナッツを乗せる。軽く押しつけて落ちないようにする。
- オープンで約10~13分焼く。

1枚分	カロリー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維
	46kcal	4.1g	1.7g	2.3g	1.2g

おいしくて食べごたえがあり体にもよいヘルシースイーツ



シンデレラにふさわしいお酒の飲み方ってあるのかしら？



お酒の適量は純アルコール20gが目安です。しかし、女性は男性より肝臓が小さいため20g未満が推奨されています。適量飲酒を守りましょう。



かなうのは…

- ♡ ストレス解消
- ♡ 肝障害の予防
- ♡ 老化を防止
- ♡ 血行がよくなる
- ♡ 美肌効果

適量を楽しみながらゆっくり飲もう 酒の肴はたんぱく質やビタミンがとれるものを

適量を超える飲酒は、アルコールの分解過程でできるアセトアルデヒドから活性酸素やAGE(終末糖化産物)*が大量にでき、肌の老化が進みます。

料理や会話を楽しみながらゆっくり飲めば適量でも満足でき、血行もよくなりストレスも解消します。また、酒の肴をたんぱく質やビタミンC、ビタミンB1がとれるものにする、アセトアルデヒドの分解が促されます。糖質も少しとりましょう。アセトアルデヒドを分解する際のエネルギー源として必要です。

*AGE: 老化を進める物質

お酒の適量(純アルコール20g)

- ビール …… 中ジョッキ1杯(500ml)
- 日本酒 …… 1合(180ml)
- 焼酎 …… 0.6合(110ml)
- ウイスキー …… ダブル1杯(60ml)
- ワイン …… グラス2杯(180ml)

お酒といっしょにとりたいもの

- 魚や肉、卵、大豆製品**
たんぱく質やビタミンB1がとれる。
- 生野菜やじゃがいも**
ビタミンCがとれる。
- 冷めたごはんやくだもの**
糖質がとれる。
- 冷めたごはんは血糖値が上がりにくい(P.14P.38参照)。
- お酒と同量の水**
アルコールの分解を促す。脱水予防にもなる。



厚揚げとトマトのカリカリじゃこ和え

材料(2人前)

- ごま油 …… 小さじ2
- 絹厚揚げ …… 1枚(100g)
- ちりめんじゃこ(微乾燥) …… 10g
- しょうゆ …… 小さじ1
- トマト(ひと口大) …… 1/2個(80g)
- 青じそ(刻む) …… 2枚

作り方

- フライパンにごま油の半量をひき、ひと口大に切った絹厚揚げをフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- ①のフライパンに残りのごま油をひき、中火でちりめんじゃこをカリカリに炒め、火を止めてしょうゆをからめる。
- ①の絹厚揚げ、②のちりめんじゃこ、トマトを混ぜ合わせて器に盛り、青じそを添える。

1人分	カロリー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維
	109kcal	1.9g	7.1g	7.8g	0.8g

ヘルシーで肝臓の働きを助けてくれる酒の肴

