

## 夏のダイエットは危険がいっぱい！？ 夏バテを予防しながら夏野菜で効果的にダイエット！ 夏ダイエットに効く“ベジボール”とは？

棚橋伸子先生(管理栄養士)おすすめの、お手軽“ヘルシー”レシピ紹介

### 【トピックス】

#### ■夏のダイエットは危険！？

夏は食が進まず、暑さのあまり、冷たい食べ物ばかりを欲してしまいがち。  
暑い夏を乗り越えるためには、しっかりと栄養を摂りながらダイエットを行いましょう！

#### ■夏バテを防止しながらダイエット

夏野菜をしっかり食べることで体にパワーを与えましょう！

#### ■夏野菜を使ったアイス“ベジボール”とは！？

溶かせば野菜ジュース、温めれば野菜スープ、様々な料理に応用できるベジボールは、  
野菜をミキサーにかけて小分けに冷凍するだけ！夏ダイエットに欠かせないベジボールを作ろう！



とまと



かぼちゃ



きゅうり



色とりどりの夏の野菜やフルーツを使った、手軽で健康的な「ベジボール」



## 夏の“危険なダイエット”とは？

暑い夏は、湯船につからずシャワーで済ませたり、長時間冷房にあたって体が冷えてしまったり、冷たいものを食べたり・・・と、代謝が悪くなってしまう原因が沢山あります。そんなときに食べる量を減らしてしまうと、内臓機能低下、摂取エネルギー低下で、脂肪を溜め込みやすくなり、秋から冬に、かえって太りやすい体を作ってしまいます。

また、夏、汗をかいても失われるのは脂肪ではなく水分です。汗を沢山かいて体重が減っても、それは一時的なものであり、やせたとは言えません。

また、食欲が落ちて夏やせしたとしても、落ちてほしい脂肪ではなく、筋肉が減っている可能性があり、これはダイエットとは言えません。秋になって食欲が戻れば、体重は元通り、しかも筋肉量が減ってしまった体は、リバウンドしやすい体になっているのです。すなわち、夏前よりも太ってしまうことになりかねません。

暑くて食が進まなくても、一日三食きちんと食べるように心がけ、適度な運動をすることが大切です。



**ダイエットスクール公開中！**

美しく健康的にやせるために知っておきたい知識や実践法を医師と管理栄養士がレッスン！

[http://drkitchen.jp/diet\\_school/](http://drkitchen.jp/diet_school/)

## 棚橋先生オリジナル、夏野菜を使ったアイス“ベジボール”レシピ

夏バテ防止に効果的なのが夏野菜。夏バテに効果抜群の栄養素が満載です。夏になると暑さで「体が火照る・熱がこもる・疲れがとれず食欲が落ちる」などの症状が出てきます。また、冷房で体が冷えたり、水分の摂り過ぎでむくみやすくなります。そんなとき、夏野菜は力を発揮します！そこで、簡単に夏野菜の栄養が取れる“ベジボール”の作り方を紹介します。

### アイス“ベジボール”の楽しみ方

溶かせば野菜ジュース、温めれば野菜スープ、様々な料理に応用できるベジボールは、野菜をミキサーにかけて小分けに冷凍するだけ！**ご家庭の製氷器で簡単に作ることができます。**

日持ちのしない野菜、特売で買いすぎってしまった野菜も冷凍保存することで無駄なく使用できます。何より、簡単に野菜がプラスできるのがうれしいですね。加熱調理をプラスすれば、離乳食などにもとても便利です。



管理栄養士 棚橋伸子



## ■アイスベジボールの作り方

### 【トマト】

皮が気になる場合には、湯むきをした後にミキサーにかけましょう。皮もそのままベジボールに！という方は、洗った生のトマトをそのままミキサーにかけます。ヘタは取り除いてくださいね。

### 【かぼちゃ】

かぼちゃは、種を取り除き、皮を剥いて茹でた後、ミキサーにかけます。かぼちゃは水分が少ないので、茹で汁をプラスして、少しゆるめのペーストにした方が扱いやすいでしょう。

### 【きゅうり】

生のまま、ぶつ切りにしたきゅうりをミキサーにかけましょう。

⇒トマト、かぼちゃ、きゅうりのペーストをそれぞれ製氷器で凍らせてできあがり！！

## ■アイスベジボールを使ったレシピ（レシピ開発 棚橋伸子）

※材料はすべて2人分

### ◆トマトベジボールの冷製パスタ

材料 (2人分) 1人分390kcal	
・スパゲッティ (細め)	160g
・ベジボール (トマト)	100g
(直径5cmベジボールの場合2個分)	
・オリーブオイル	大きじ1と1/3
・にんにく	1片
・鷹の爪	少々
・バジルの葉	2本分
・塩	少々
・胡椒	少々

### 作り方

- ①細めのパスタを茹でる。
  - ②フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪を入れて温め、トマトのベジボール、刻んだバジルを加える。
  - ③茹で上がったパスタを一度水でしめ、②に加え、塩、胡椒する。
- リコピンたっぷりの冷製トマトパスタが簡単に出来上がります！



### ◆かぼちゃベジボールの豆乳ポタージュスープ

材料 (2人分) 1人分160kcal	
・ベジボール (かぼちゃ)	100g
(直径5cmベジボールの場合2個分)	
・バター	小さじ2
・小麦粉	小さじ2
・固形又は顆粒の洋風だし	少々
・豆乳	200cc
・生クリーム	大きじ1
・塩	少々
・胡椒	少々
・パセリ (乾)	

### 作り方

- ①鍋にバターを入れ火にかける。バターが溶けたら小麦粉を加えて炒め、さらっとした感じになったら洋風だし、豆乳を加える。
  - ②とろみがついてきたら、かぼちゃのベジボールを入れる。
  - ③最後に生クリームを加え、塩、胡椒で味をととのえる。
- 温製スープでも、冷製スープでもOK。  
ビタミンの宝庫！かぼちゃをしっかりいただける1品！



### ◆きゅうりベジボールのさっぱりお蕎麦

材料 (2人分) 1人分314kcal	
・そば (乾麺)	160g
・さやいんげん	6本
・おくら	4本
・かいわれ大根	20g
・トマト	1/2個
・めんつゆ	大きじ4
(お好みで水を加える)	
・ベジボール	100g
(直径5cmベジボールの場合2個分)	
・小ねぎ	10g

### 作り方

- ①お蕎麦を茹でる。
- ②いんげんやオクラ、わかめ等、お蕎麦に付け合わせる野菜等を用意する。
- ③めんつゆにきゅうりのベジボールを入れる。

きゅうりの利尿作用で、むくみスッキリ！



※その他のレシピもご用意があります。お気軽にお問い合わせください。

### ◆枝豆ベジボールの「ずんだモチ」

### ◆とうもろこしベジボールの「コーンスープ」

### ◆ゴーヤベジボールの「ゴーヤサワー」

### ◆スイカベジボールの「フルーツポンチ」



## 科学的に検証されている夏野菜の効用

かぼちゃ	【栄養素】	カロテン、ビタミンC、E、食物繊維、カリウム ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、E、3つそろると、がんの予防に強力な力を発揮する。
	【効用】	美容に。細胞の老化を防止。(ビタミンC、E、カロテン) 免疫力を高め、風邪を予防。(ビタミンC、E、カロテン) 皮膚や粘膜を健康に保つ。(ビタミンA) がんの予防(特に粘膜に関係するがん、肺がん、胃がん、食道がん、喉頭がん)。(βカロテン、αカロテン、ビタミンC、E) コレステロール値を下げ、便秘解消。大腸がんの予防。(食物繊維)
トマト	【栄養素】	カロテン、カロテンの一種(リコピン)、ビタミンC、E、カリウム
	【効用】	免疫力を高め、がんの予防。(トマトの赤い色に含まれるリコピンの抗酸化作用はβカロテンの2倍の威力、カロテン、ビタミンC、E) 細胞の酸化、老化防止。(トマトの赤い色に含まれるリコピンの抗酸化作用はβカロテンの2倍の威力、カロテン、ビタミンC、E) 皮膚や粘膜を健康に保つ。(βカロテンがビタミンAに変換される) 余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防。(カリウム) 美容に。(カロテン、ビタミンC、E)
きゅうり	【栄養素】	カリウム、ビタミンC、カロテン、96%が水分。
	【効用】	余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人に。(カリウム) 抗酸化作用、がん予防。(きゅうり独特の香りにポリフェノールが含まれています)
ゴーヤ	【栄養素】	ビタミンC(トマトの5~6倍)、カリウム
	【効用】	夏バテ防止、美容(ビタミンC) 免疫力を高め、風邪の予防(ビタミンC) 余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人に。(カリウム)
とうもろこし	【栄養素】	ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、カリウム、食物繊維
	【効用】	疲労を回復。ストレスに対する抵抗力を高める。(ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> ) コレステロール値を下げて、便秘解消。大腸がんの予防。(食物繊維)
にんにく	【栄養素】	ビタミンB <sub>1</sub> 、カリウム、イオウ化合物のアリシン、鉄、食物繊維
	【効用】	免疫力を高め、がんの予防。(強烈なおいのもと、イオウ化合物のアリシンに抗酸化作用、殺菌・抗菌作用あり) 疲労回復。ストレスに対する抵抗力を高める。(アリシンがビタミンB <sub>1</sub> の吸収をアップ、促進する) 血液サラサラ、風邪の予防(アリシン) 高血圧の予防。(カリウム)
枝豆	【栄養素】	ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、C、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維野菜の中でも特に栄養価が高い。
	【効用】	免疫力を高め、がんの予防。(強烈なおいのもと、イオウ化合物のアリシンに抗酸化作用、殺菌・抗菌作用あり) 疲労回復。ストレスに対する抵抗力を高める。(アリシンがビタミンB <sub>1</sub> の吸収をアップ、促進する) 血液サラサラ、風邪の予防(アリシン) 高血圧の予防。(カリウム)

本件に関するお問い合わせ先  
 ドクターキッチン株式会社 PR事務局  
 プラチナム 柴・與芝  
 TEL : 03-5572-6073 FAX : 03-5572-6075



# 夏野菜がたっぷり食べられる お店のご紹介！



## ■ Rire

住所: 東京都港区三田5-2-18 三田ハウス104  
電話: 03-5730-0457  
定休日: 日曜・祝日  
営業時間: 08:30~21:00  
・健康と美容を食事から変えていくレストラン。オーナーであり、**管理栄養士**である堀知佐子シェフが 野菜を取り入れた季節ごとのメニューを提供してくれる。



●おすすめの一品●  
たっぷり野菜とビタミンE卵のサラダ  
(税込 735円)

## ■ Celeb de TOMATO

住所: 東京都渋谷区渋谷2-2-2青山ルカビル1F  
電話: 03-5766-3005  
定休日: 月曜  
営業時間: 11:00-22:00  
・まさにトマトが主役。しかも'高級トマト'を使用していて、お値段も高めな**セレブ御用達**のレストラン。



●おすすめの一品●  
トマトサラダ (税込 850円)  
ナイフを入れると中にはサラダが！



●おすすめの一品●  
フルーツマトのジュレ (税込 700円)  
食後に最適な低カロリーデザート



## ■ SINCERE GAEDEN

住所: 東京都港区北青山3-5-4 青山高野ビル B1F~2F  
電話: 03-5775-7375  
定休日: なし  
営業時間: 11:30~20:00(ラストオーダー19:00)  
・人気スタイリスト**風間ゆみえさんがプロデュース**もしているオーガニックカフェ。常に季節の野菜をふんだんに使った料理やジュースが楽しめる。**梨花さんのブログにも度々登場！**



●おすすめの一品●  
GARDENサラダセット(税込1,200円)  
有機野菜を軸としたガーデンサラダにパルサミコ風味の手作りドレッシングをかけて。

※“夏野菜がたっぷり食べられるお店”への取材は各店舗へ直接お問い合わせください