

53kg→41kg / **ズボラテク満載 12kgやせたカリスマ保健師・松田リエ**
「瞬食ダイエット献立」待望の第2弾 1/12発売



マネするだけでやせられる！『松田リエの12kgやせた! もっと簡単&ぐっと時短1か月献立カレンダー』を、2024年1月12日(金)に発売します。

本誌は、これまでに3000人以上のダイエットを成功に導いたカリスマ保健師、松田リエさんの献立本第2弾です。1年で12kgやせた著者のレシピをベースに、1週間ごとに朝昼晩の「瞬食(※)ダイエット献立」を掲載しています。第1弾発売後に寄せられた「もっと簡単なレシピも知りたい」「レンジだけで完成させたい」といった読者の声にお応えし、より短時間で手軽に作れる「ズボラテク」を盛り込みました。また、要望の多かったカロリー表記も追加し、より使いやすくなっています。

『松田リエの12kgやせた! もっと簡単&ぐっと時短1か月献立カレンダー』
 発売日: 2024年1月12日 / 定価: 1089円(税込)

※松田リエさん考案の食事メソッド。正しい食事で運動せずにやせられるのが特徴

「1か月献立カレンダー」のここがすごい!

① **1か月分の献立をマネするだけでOK!** 買いものリスト付きで買い物の負担減&節約にも

毎日の献立を考えるのが苦痛という人も多いはず。本誌なら、1週間ごとに買い物リストの材料を揃え、マネするだけで献立を考える必要なし! 第1弾よりも食材を厳選しているから、食費も減ってお財布にやさしいのもポイント。

② **レンジだけ、包丁不要など、ズボラテク満載で誰でも続けやすい!**

自炊の習慣がない人でも続けやすいよう、とにかく簡単&時短にこだわったレシピが盛りだくさん!

③ **運動しなくてもやせられる!** 副菜などの作りおきでラクラク栄養価アップ!

運動よりも食事の方がダイエットの効果は出やすいので、まずは食事改善から取り組むことがやせる近道。保健師考案のレシピだから栄養価まで考えられているのも嬉しい♪

ヘルシーで簡単だけじゃない! 味も見た目もこだわっているからストレスなし♪



写真のラーメンランチは**1食384カロリー!**



レンジのみで完成する献立も!

やせやすくなる「食ベコツ」などコラムも充実!

<p>食ベコツ</p> <p>水は1日1.2リットルを ちょこちょこ飲む</p>	<p>水には、血液や代謝を上げたり、便秘を改善したり、体に不要なものを排出したりなど、ダイエットのうれしい働きがたくさんあります。1日の摂取量の目安は体重×30mlで、まずは24時間毎日目安にこまめに飲むことからスタートしてみましょう。</p>
<p>食ベコツ</p> <p>食べる順番は たんぱく質ファースト</p>	<p>脂肪的にやせるためには食べる順番も重要。最初に炭水化物を食べると血糖値が急激に上がり脂肪が蓄積されやすくなります。たんぱく質食品を最初に食べると、「インスリン」というホルモンが分泌され、血糖値の上昇を抑えることができます。</p>

**取材・出演・レシピ抜粋など
お気軽にご相談ください!**



皆さんはダイエット成功の最大の秘訣は何だと思いますか? その答えは、「正しい食生活を習慣化すること」です! 1日3食しっかり食べて、バランスのよい食事から必要な栄養素を必要なだけ摂ることができれば、ダイエットを意識しなくても自然と体はやせていきます。まずは本誌の1か月献立通りに食事を試してみてください。体形や体調の変化をきっと実感できるはずですよ。

松田リエ(まつだ・りえ)

看護師・保健師・ダイエット講師。Belle Lus株式会社代表取締役。Belle Life Style協会代表理事。1986年生まれ。看護師としてがん患者のケアを担当後、保健師として従事。成人の健康教育、メタボリックシンドロームや糖尿病患者への保健指導の経験から食事改善の重要性を痛感。自身も食事改善を行い、運動をせず自然に12kgのダイエットに成功。その経験から食べやせダイエット専門講師として起業し、誰でもすぐに取り入れられる食事メソッドを発信、一躍話題となる。YouTubeチャンネル登録者数は15万人を超え、AmebaダイエットブログなどSNSでも活躍中。著書に『ずぼら瞬食スープダイエット』(小学館)、『松田リエの12kgやせた! 1か月献立カレンダー』(小社)など著書多数。