

2015年3月20日

ごはん・パンを食べてOK！ エヌシー アメリカで話題！「高N/Cレート」ダイエットって！？ 食べてもやせる食品ランキング

どれだけ食べても太らない、なんていう夢のような食品があったらうれしいですね。
「高N/C（エヌシー）レート」食品とはそんな観点から算出した、栄養密度が濃い食べもののこと。
経済評論家の勝間和代さんもN/Cレートダイエットを実践して、見事ダイエットに成功した一人！
やせる食べものを知って空腹知らずのダイエット情報をお伝えします！

アメリカのスーパーでは当たり前！！N/Cレートとは？

「N/Cレート」とは、カロリーに対して含まれるビタミンやミネラルの割合。
ビタミン・ミネラルなどの栄養密度の濃いものを「高N/Cレート食品」といいます。
「**高N/Cレート**」食品を効率的に食べることで体にため込んでいる不要な脂肪が燃やすことができます。また、栄養の濃いものを食べることで代謝をよくし、おなかのすかない体になることを目的とした画期的なダイエット方法です。

アメリカでは、チェーン展開している高級自然食品スーパー“ホールフーズ・マーケット”の売り場で表示されているほどポピュラーです。カロリーに代わる新しい指標として「N/Cレート」が注目されています！

ダイエットの成功
は食事が9割！！



ボディワーカー
森 拓郎

「高N/Cレート」野菜ランキング

- 1位 ルッコラ (110%)**
- 2位 クレソン (95%)**
- 3位 パプリカ (88%)**
- 4位 アスパラ (ゆで) (84%)**
- 5位 ゴーヤ (82%)**

色が濃い野菜は、きのこや海藻と並んでやせるビタミン＆ミネラルの宝庫！とくに葉酸、ビタミンCは他の食品とは比べられないほどたっぷり含まれています。

高N/Cレートの 編集部おすすめレシピ！



トマトとアボカド、豆のサラダ

アボカドはやせるミネラルとビタミンのほか、たんぱく質も含んでいます。高脂肪ですが**オメガ9**が多いのが特長。旬の夏に食べるのがおすすめ。

青菜と海藻の変わりバンバンジー

バンバンジーに、「高N/Cレート」の小松菜と海藻を加え、栄養充実レシピにチェンジ！
「高N/C」のものをたっぷりと食べたあと、「低N/C」のものを最後に少し食べるのがダイエットの鉄則です。



穀類、果物、野菜、たんぱく質などジャンル別に、「食品ランキング」を紹介するほか、ダイエット中でもOKな外食メニュー＆コンビニごはんランキングも収録！

『**ダイエットは食事が9割！食べてもやせる食品ランキング**』
定価：本体740円＋税