

2023年1月吉日

ズボラさん必見

カリスマ保健師 松田リエ 初の献立本 が発売 マネするだけ！食べてやせる簡単レシピが満載

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は『松田リエの12kgやせた！1か月献立カレンダー』を、2023年1月30日(月)に発売します。

本書は、これまでに1800人以上のダイエットを成功に導いたカリスマ保健師、松田リエさん初の献立本です。自身も1年で12kgやせたという瞬食(※)レシピは、時間や手間がかからないので、ズボラな方でもすぐに実践することができます。自炊の習慣がない方にもわかりやすい1週間ごとの買い物リストや下準備の解説もあり、マネをするだけで負担なく続けられるのが魅力です。さらに、瞬食献立のルールや食べ方のコツなど、ダイエットの成功につながる基礎知識も紹介しています。

これからダイエットを始めたい方はもちろん、食べないダイエットや流行のダイエットで失敗した方、運動をしなければやせられないと思っている方などにもおすすめの一冊です。

※松田リエさん考案の食事メソッド。正しい食事法で運動せずにやせられるのが特徴。

瞬食献立のここがスゴイ！

- ★ マネするだけでいいから献立を考える必要なし
- ★ ズボラテク満載で料理が苦手な人でも簡単
- ★ 繰り返し何度でも使える
- ★ 運動しなくてもやせられる
- ★ おいしいから無理せず続けられる



『松田リエの12kgやせた！
1か月献立カレンダー』
発売日：2023年1月30日
定価：1089円(税込)

「やせたいならまず3食しっかり食べること」わたしがずっと伝えてきたことです。ただ、毎日献立を考えるのは意外と大変。だからこそマネするだけの献立カレンダーを作りました。あなたのダイエットにぜひお役立てくださいね！

出演・取材
ご相談ください！

松田リエ (まつだ・りえ)

看護師・保健師・ダイエット講師。Belle Life Style協会代表理事。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12万人を超え、Amebaダイエットブログなど、SNSでも活躍中。著書に『ずぼら瞬食ダイエット』(小学館)、『やせ調味料ダイエット』(マガジンハウス)がある。



2023年1月吉日

瞬食ダイエット献立のルール

・たんぱく質とビタミンB群をセットで摂る

1食20gを目安に毎食しっかり！

・シンプルなやせ調味料を選ぶ

味覚を感じる細胞は2週間で生まれ変わる！

・雑穀米や玄米、ライ麦パン、オートミールを選ぶ

主食は精製されていないものがオススメ！

ほかにもやせ体質になれるポイントがたくさん！

作り始める前に必ずチェック！ 本書の活用法

Step 1. 買い物リストで1週間の食材を買い出す

週のはじめにまとめて買えば、買い出しは1週間に一度でOK！

Step 2. 週のはじめに作り置きレシピを仕込む

事前につけておくと、平日の負担を減らせます

Step 3. 1カ月の献立を確認

毎週どんなものを食べればいいのか一目瞭然！

Step 4. レシピを見ながらマネして作るだけ

マネするだけで栄養バランスのよいやせる献立を作ることができます



ある日の献立はこちら！



朝・・・ライ麦パン＋スライスチーズトースト
目玉焼き
グリーンサラダ（レタス・トマト）
ヨーグルト＋冷凍ブルーベリー



昼・・・雑穀米
鶏むね肉の塩麹焼き
レタスと海苔のサラダ
豆腐とねぎのみそ汁



夜・・・マグロ納豆の卵黄のつけ丼
小松菜とエリンギの
かつお節しょうゆ和え
きゅうりと大根の漬け物
わかめとしめじのみそ汁