



大人のための健康レシピ  
健康食堂

16日発売 Vol.5 のテーマは

血糖値が下がる! 体脂肪が減る! 高血圧が下がる!

**がまん不要のやせる!**  
**143レシピ**

**主役おかず90日分+献立1週間分+副菜1カ月31品**  
**おいしくてボリュームたっぷりの143レシピ。飽き**  
**ずに3カ月続ければ、体は必ず変わります。**

生活習慣病を撃退する大人の食マガジン『健康食堂 vol.5』が4月16日に発売! 今号のテーマは「血糖値が下がる! 体脂肪が減る! 高血圧が下がる! がまん不要のやせる! 143レシピ」。

おいしく食べて無理なくやせれば、健康診断の数値は改善されます。どうして、太っていると糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいか? 健康診断の結果「食生活の改善が必要です」と言われたけれどどうしてなんだろう?

それは脂肪から分泌されるアディポサイトカインというホルモン様物質のうち、血糖値を上げたり、脂質の代謝を悪くする物質が、多く分泌されるようになるためです(厚生労働省 HP より)。これを改善するには脂肪、特に内臓脂肪を減らすこと、つまりダイエットが必要。体重を適正に保つためには摂取エネルギーを減らし(ダイエット)、消費エネルギーをふやす(運動)しかありません! だから食生活の見直しで生活習慣病が改善されるのです。

でも、単純にカロリーダウンすると、「量が少ない」「淡白で食べごたえがない」「病人食みたい」と、食生活そのものを楽しめず、結果として挫折したりリバウンドしたりしてしまいます。今号では、なんとかおいしく楽しい食生活が続けられないか・・・そんな悩みにお答えします。量も満足、おいしさにも満足できるのに、エネルギー量はグッと抑えたとびきりのレシピを紹介しています。まず1日に摂取したいエネルギー量を知り、3カ月続けてみてください。必ず体が変わります。

「健康食堂」Vol.5 内容

- 焼き肉や天ぷら、ギョーザも食べられる【大満足献立1週間分】
- ボリュームたっぷり、満足感たっぷり【肉、魚、豆腐類の主菜40品】
- 野菜でダイエット! 減塩がポイント【煮物・サラダ・汁物のごちそうおかず30品】
- たっぷり食べてもカロリーダウン【かさ増しごはん・パン・めん20品】
- 生活習慣病対策レシピカード【すぐ選べる! カロリー別 副菜&汁物31品】
- 今話題の【トクホ】を知る

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社 主婦の友インフォス情報社 『健康食堂』編集部 荻澤恵理 [e.nirasawa@st-infos.co.jp](mailto:e.nirasawa@st-infos.co.jp)  
TEL 03-3295-9465 FAX 03-3295-9467