

糖質オフダイエットが女子をブスにする!
『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。』発売

雑穀ごはんでウエスト 8 センチ減!
アラサー管理栄養士が出会った
“一生太らないお食事メソッド“



「炭水化物＝太る」。

そう思い込んで食べずにがまんしている女子のみなさん!

炭水化物を目のかたきにする事なく、ごはんをもりもり食べて

ヘルシーに痩せられる方法があるのはご存知ですか?

『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました』は、

ごはんの上手な摂りかたを<美穀ごはんプログラム>として提唱しています。

◆炭水化物抜きダイエットの経験者の著者が一番辛かったこと…「ストレス」

著者の柴田さんも「炭水化物抜きダイエット」を経験しました。

みんなと同じものを食べられない「ストレス」、

好きなごはんを食べたいのに、食べられない「ストレス」、

そしてこんなにかまんしているのに体調が一向によくない「ストレス」。

そのストレスでいつの間にか顔は「下がり眉、への字口」、

吹き出物まで出来たそうです。一時的には体重は減ったものの、

便秘や冷え性はひどくなったそうです。

著者はもともと極度の便秘症で10日間も音沙汰なし……ということが

当たり前だったそうです。でも、あるとき、「雑穀ごはん」と出会い、

あれほどひどかった便秘がウソのようにあっさり解消しました。

ぶよぶよだったおなかがすっきり引き締まり、冷え性も改善、

お肌はプルプルにうるおい、美肌をキープしています。

何よりもリバウンド知らずで「ストレス」がなく笑顔でいられます！



◆雑穀を賢く使えばハイブリッドごはんに早変わり!!

① ごはんの一部を雑穀に変えるだけで、エネルギー(カロリー)は変わらないのに、カラダを燃やしてくれるビタミン・ミネラルが豊富なごはんになる。

② 食べる量をへらさないで、リバウンド知らず

③ 自然とよくなむようになる。

本書ではこの「雑穀ごはん」を取り入れた5つの食事のルール“美穀ごはん”プログラムを提案しています。そのほかに太らない満腹おむすびや、むくみ改善スープ、デトックス効果抜群の作り置きおかずなど、乱れた食生活をリセットするおいしいレシピも満載。糖質制限にサヨナラしてリバウンド知らず!一生太らない体が手に入ります。

【美穀ごはんプログラム】

1. ごはんを「雑穀ごはん」にしましょう

白米だけの白いごはんは、代謝の悪い“燃えないごはん”です。

ビタミンやミネラルが豊富な雑穀を加えて“燃えるごはん”にしましょう。

2. ごはんとおかずの割合は6:4にしましょう

おかずのとり過ぎが、じつは脂質や塩分のとり過ぎの原因になっています。食事の6割を雑穀ごはんにして、エネルギーをきちんと燃やし、必要なだけのおかずをとるようにすれば、余分な脂質や塩分は自然に減っていきます。

3. 朝ごはんを食べましょう

朝食を取らない人は、ライフスタイルが乱れている可能性があります。朝ごはんを食べて生活を整えましょう。雑穀ごはん、具だくさんのみそ汁やスープを基本とした朝食をとることで体温が上がり、顔色もよくなり、仕事の効率もアップします。

4. よくかんで食べましょう

かむことには、たくさん大切な要素が詰まっています。脳に“満足サイン”を送って食べ過ぎを防いでくれますし、表情筋のエクササイズにもなります。ごはんを雑穀ごはんにするれば、かむ回数を数えたりしなくても、自然によくかむことができます。

5. 食事を楽しみましょう

食べることは、太ることも、悪いことでもありません。あなたのカラダを作り、キレイにしてくれるのは、あなたが食べるものです。五感のすべてを使って味、彩り、香り、音、食感を楽しみ、「おいしいな」と感じながら食事をしましょう。



【目次】

ごはんを<美穀ごはん>に変える雑穀

美穀パワーを高める10食材

キレイとおいしいがぎっしり! 美穀おむすび

◆第一章 糖質オフダイエットが女子をブスにする!

「おかずをしっかり食べる」はもう古い!

ごはん6割の食事で悪い油とサヨナラできる

肉食女子は、怒りぽっくなって女子力が低下!

草食女子は、カラダが冷えて女子力が低下!

ごはんを抜くと筋肉のないぶよぶよボディに etc.

◆第二章 炭水化物を食べるとおなかからキレイにやせていく

パンでも麺でもなく、「ごはん」なワケ

雑穀ごはんを食べておなかやせを実現!

アレンジ法もいろいろ、雑穀は“食べるサプリ”

発見!有効成分・レジスタントスターチ

野菜サラダをみそ汁に変えてむく身しらずのカラダに!

美肌スムージーがカラダを怠けさせる

やせホルモン「レプチン」を味方につけよう etc.

美人になるスープ&作り置きおかず

<みそ汁・スープ編>

<作り置きおかず編>

◆第三章 雑穀ごはんの効果をもっと高める!美人のもと 10 食材

食材選びのヒントは、「まごわやさしい」

豆・豆製品～良質なたんぱく質の宝庫!

ごま・ナッツ類～酸化に注意しましょう

海藻～低カロリーだけではない

野菜～春 夏 秋 冬

魚～青背魚

きのこ～免疫力アップ

いも～植物繊維のほか、種類ごとに特有成分も!

漬け物～梅干・ぬか漬け・ピクルス

乾物～切干大根・きくらげ・干しいたけ・高野豆腐

良質な油～脂肪酸の種類で油の性格が変わる

◆第四章 もっとキレイになる!ごはんの美味しいお作法

雑穀ごはんは1日4杯食べてもやせられる

“しっかり浸水”が決め手!雑穀ごはんの美味しい炊き方

家族に雑穀ごはんが苦手な人がいるときは? etc.

体験 Report ごはんを食べてキレイにやせた!

エピローグ 心のどこかで、「炭水化物は太る」と思っていた

▼ 著者プロフィール

柴田 真希(しばた まき)

管理栄養士。(株)エミッシェ代表取締役。

Love Table Labo 代表。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。27 年間悩み続けた便秘を 3 日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めるべく、雑穀ブランドの「美穀小町」を立ち上げる。テレビの料理コーナー出演や、雑誌・web にレシピやコラムを掲載するほか、食品メーカーのコンサルティングや飲食店のメニュー開発などを手がける。『ココナッツオイル使いこなし事典』(小社刊)、『女子栄養大学の雑穀レシピ』(PHP 研究所)など著者多数。

・Official Blog <http://ameblo.jp/makitchen/>

・美穀小町 <http://bikokukomachi.com/>

▼ 出版物概要

1. 書籍名:『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。』

2. 発売日:2015 年 3 月 28 日

3. 定価: 本体 1,200 円+税

4. 判型:四六判

5. 頁数:160 頁

▼ 書籍ページ:

<http://www.sekaibunka.com/book/exec/cs/15405.html>

▼ 世界文化社の新刊情報:

<http://www.sekaibunka.com/>

【本件の連絡先】

株式会社世界文化社メディアマーケティング部 南・篠崎

〒102-8187 東京都千代田区九段北 4-2-29

PHONE :03-3262-5153 FAX:03-3262-5435 e-mail :media@sekaibunka.co.jp

URL: <http://www.sekaibunka.com/>