

ダイエット中の口臭が気になる方に nōsh



たった/  
**10秒**で本気の  
**オーラルケア!**



ニオイの原因を強力洗浄し、口臭の悩みをスッキリ解決!

※1 アンケート名:講習対策に効きそうなマウスウォッシュについてのWEBアンケート、調査元:レビューブログ、回収期間:2019年11月1日～11月5日、人数300名



nōsh スタンダードコース

81%  
OFF!

初回

**1,078**円 (税込)



※定期でお届けする商品ですが、継続回数のお約束はございません。  
※2回目以降は28%OFFでお届けします。

📞 お電話でのお問い合わせ



**0570-024-300**

ナビダイヤル

受付 10:00～18:00

(土日祝および当社指定日を除く)

✉ お問い合わせフォーム

<https://contact.ec-fmt.net/>

受付24時間(年中無休)



\* F U - 0 2 7 \*

「ユーグレナで育った麹酵素」ご愛用者様限定

# ダイエット ハンドブック

正しい知識で  
ダイエットは



1. ローカーボレシピで健康ヤセを目指そう!

2. 美ボディは運動で創る!

3. ダイエットの天敵!? 便秘を腸活で克服!

vol.

**02**

保存版

FUMENT

point  
1

## “ローカーボレシピで健康ヤセを目指そう!”

体脂肪になりやすい糖質を抑えたローカーボレシピは  
ダイエットの強い味方! 今回はそんなレシピをお届けします。

レシピ制作:佐藤ミナコ

Recipe  
01

### 野菜とアーモンドの スパニッシュオムレツ



野菜たっぷり、2種のチーズも  
入ってボリューム満点ですが、  
オイルを使っていないヘルシー  
レシピです。作り方も簡単なので  
ぜひ試してください。



#### 材料 (2~3人分)

- ・卵 ..... 3個
- ・アボカド ..... 1/2個
- ・パプリカ
- 赤 ..... 1/4個
- オレンジ ..... 1/4個
- 黄色 ..... 1/4個
- ・とろけるチーズ ..... 30g
- ・粉チーズ ..... 大さじ2
- ・アーモンドスライス ..... 30g
- ・塩胡椒 ..... 少々
- ・コンソメ ..... 小さじ2

#### 作り方

- ① オーブンを200度に予熱する
- ② 野菜は全て1センチ角に切る
- ③ ボウルに卵を入れよく混ぜたら②の具材・粉チーズ・塩胡椒・コンソメを加えてよく混ぜ合わせる
- ④ よく混ぜたら、アーモンドスライス・とろけるチーズを入れざっくりと混ぜる
- ⑤ クッキングシートを耐熱容器に敷いて④を流し入れ、オーブンで約20分焼く
- ⑥ 粗熱が取れてから切り分けると綺麗にカットできます

## 白菜とチキンの 豆乳グラタン

Recipe  
02

鶏肉にはタンパク質を構成する必須アミノ酸がバランスよく含まれており、運動後に摂取すると効果的。できれば運動後はなるべく早めに摂取することを心がけましょう。

#### 作り方

- ① 白菜はひと口大のそぎ切りにする鳥もも肉はひと口大に切り塩胡椒(分量外)を振る
- ② フライパンにバターを熱し、鳥もも肉を炒め両面に焦げ目が付いたら白菜を入れる白菜にも軽く焦げ目が付くまで炒める
- ③ ②に豆乳を加え、コンソメを入れて数分煮こむ(沸騰しないようにします)
- ④ 耐熱皿に③を入れ、マヨネーズ・とろけるチーズを乗せる
- ⑤ 200度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く(約20分)

#### 材料 (2人分)

- ・白菜 ..... 200g
- ・鳥もも肉 ..... 250g
- ・とろけるチーズ ..... 40g
- ・豆乳 ..... 100mL
- ・マヨネーズ ..... 15g
- ・バター ..... 大さじ1
- ・コンソメ ..... 小さじ1



#### 材料 (8本分)

- ・大豆粉 ..... 80g
- ・くるみ ..... 20g
- ・カシューナッツ ..... 20g
- ・アーモンドプードル ..... 20g
- ・ココナッツパウダー ..... 10g
- ・はちみつ ..... 20g
- ・ラカントS(砂糖) ..... 30g
- ・豆乳 ..... 60g
- ・バター ..... 30g
- ・塩 ..... 1g

## 手作りSOYバー

Recipe  
03

大豆粉を使ったSOYバーは、糖質が気になる方のおやつにもおすすめ。砂糖の代わりに天然素材由来のカロリーゼロ甘味料「ラカントS」を使ってカロリーを抑えました。良質の脂肪酸を含むナッツ類、満足感もバッチリです。

#### 作り方

- ① 大豆粉はふるっておく。くるみとカシューナッツを細かくする(袋に入れてめん棒などで叩くと簡単です)
- ② オーブンを170度に予熱する
- ③ ボールに全材料を入れてヘラでよく混ぜる(こねてまとめる感じ)
- ④ まとまってきたらひとかたまりにし、高さ1.5cmくらいの長方形にしてラップをし、冷蔵庫で30分間寝かす
- ⑤ 8等分にカットする
- ⑥ 170度に予熱したオーブンで約10~15分焼く
- ⑦ 取り出したら触らずにそのまま冷ます(熱いうちだと崩れやすいので)

※「ラカントS」の詳細については、販売元のサラヤ(株)のサイトにてご確認ください。





## Recipe 04

# ツナとブロッコリーの カレーライス

### 材料 (4人分)

- ・ツナ缶(ノンオイル) ..... 160g
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・ブロッコリー ..... 1/2個
- ・にんにくみじん切り ..... 小さじ1
- ・生姜みじん切り ..... 小さじ1
- ・ターメリック ..... 小さじ2
- ・カレールウ ..... 1/2パック分
- ・はちみつ ..... 小さじ2
- ・オイスターソース ..... 小さじ1
- ・インスタントコーヒー ..... 小さじ2
- ・オリーブオイル ..... 適量
- ・水 ..... ルウの分量通り

ツナ缶はマグロのDHA・EPAがほぼそのまま入った優秀食材。血液サラサラ&中性脂肪減少に期待できます。ライスは好みで雑穀米や玄米などを合わせてください。

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスする
- 2 ブロッコリーはレンジで2分火を通す
- 3 鍋でオリーブオイルを熱し、にんにく・生姜・玉ねぎ・塩ひとつまみ入れて炒める
- 4 玉ねぎがしんなりしてきたら、汁気をよく切ったツナ缶を加えて軽く炒め、分量通りの水を入れて煮込む
- 5 ターメリック・カレールウ・はちみつ・オイスターソースを入れてひと煮立ちさせ、隠し味のインスタントコーヒーを入れて1〜2分煮る
- 6 器に盛り付けたら、ブロッコリーを乗せる(カレールウと一緒に煮込んでもOKです)



## Recipe 06

# 白滝のヘルシーサラダ

ハム・卵・マヨネーズで食べ応えも満点なサラダ。白滝を使うことで糖質もカロリーも低く抑えました。ダイエットに中でもしっかり食べたい、そんな時にどうぞ。

### 作り方

- 1 きゅうりは千切りにして塩をひとつまみ(分量外)を加えてよく混ぜ、10分おいてからギュッと水分を絞る
- 2 ハムは千切り、ゆで卵は粗みじん切りにする
- 3 白滝を沸騰したお湯に入れさっと茹でる
- 4 ③の水気をよく切り、食べやすい長さに切り、鍋に戻して醤油を加えて乾煎りする(鍋を揺すりながら白滝に醤油の味を含ませるように)
- 5 大きめのボールに、食材を全部入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる
- 6 お好みでブラックペッパーを振る

### 材料 (2〜3人分)

- ・白滝 ..... 200g(1袋)
- ・きゅうり ..... 1本
- ・ハム ..... 5枚
- ・ゆで卵 ..... 1個
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2
- ・醤油 ..... 大さじ1

## Recipe 07

# くるみのテリーヌ ～ヨーグルトソース～

難しいと思われがちなたテリーヌも、実は簡単にできます。型も使わないので、家にあるもので作れるのも、このレシピの魅力♪くるみの食感で満足感もアップします。

### 作り方

- 1 くるみはできるだけ細かく刻んでおく
- 2 ハムはみじん切りにしておく
- 3 鶏挽肉・②・卵・生クリーム・塩胡椒を粘りが出るまでよく混ぜ、くるみも加えて混ぜる
- 4 ラップに③を広げ、手巻きすしの要領でラップをしっかり巻いて丸め、筒状のキャンディのように包み、さらにジップロックでしっかりと包む
- 5 鍋に湯を沸かして④をそっと入れ、蓋をして弱火で20分茹でる
- 6 食べやすい厚さにカットしてヨーグルトソースをかける
- 7 すりおろしにんにく・塩コショウ・ピンクペッパーをトッピングする



### 材料 (2人分)

- ・鶏挽肉 ..... 200g
- ・くるみ ..... 20g
- ・ハム ..... 2〜3枚
- ・卵 ..... 1/2個
- ・生クリーム※ ..... 大さじ1
- ・塩胡椒 ..... 少々

### [ソース]

- ・プレーンヨーグルト ..... 1/2カップ
- ・マヨネーズ ..... 大さじ3
- ・レモン汁 ..... 大さじ1
- ・すりおろしにんにく ..... 少々
- ・塩コショウ ..... 少々
- ・ピンクペッパー ..... 適量

※低脂肪の生クリームを使用

## Recipe 05

# キムチマヨの 鯖グラタン

一見手が込んでそうなのに、混ぜるだけで後はほったらかしという最強レシピ。ダイエット者におすすめな鯖も缶詰を使えば楽ちんです。



### 材料 (2人分)

- ・鯖缶 ..... 1缶
- ・キムチ ..... 100g
- ・豆乳 ..... 大さじ3
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2
- ・とろけるチーズ ..... 適量

### 作り方

- 1 キムチ・豆乳・マヨネーズをよく混ぜ合わせる
- 2 鯖缶の水気を切り、耐熱皿に入れ、①をまんべんなく乗せたら、とろけるチーズをかけて200度のトースターで焦げ目がつくまで約10分焼く

Recipe  
08

## ささみの ジューシー 唐揚げ

大豆たんぱく質には、  
食欲抑制効果あり！

### 材料 (2人分)

- ・おからパウダー ..... 30g
- ・鶏のささみ ..... 300g
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- ★ オイスターソース ..... 小さじ1
- おろし生姜 ..... 小さじ1
- おろしにんにく ..... 小さじ2

おからパウダーは、体内の痩せホルモンと言われている「アディポネクチン」を増やします。糖質オフダイエットにとって、揚げ物の衣は大敵です。小麦粉や片栗粉の代わりにおからパウダーを使うことを習慣にすると効果大です。

### 作り方

- ① 鶏ささみをひとくち大に切る
- ② ★をボールに入れ、①を入れてよく揉み冷蔵庫で30分置く
- ③ ②におからパウダーをまんべんなくまぶす
- ④ 160度の油で3分揚げたら取り出して3分置く
- ⑤ 180度の油で1分程度カリッとなるまで2度揚げする

Recipe  
09

## ツナと半熟卵の ポテトサラダ風

じゃがいもの代わりにおからパウダーを使うと糖質の量がドンと下がります。しかもおいしい。言わなければ、ポテトサラダだと思って食べること間違いなし！おからパウダーは水で戻すと味がぼんやりしてしまうので、豆乳を使ってコクを出しました。マスタードを入れることでメリハリのある味になります。

### 作り方

- ① おからパウダーと豆乳を混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する
- ② ツナ缶は油を軽く切る（全部切るとしっとり感がなくなります）
- ③ きゅうりは薄切りの輪切りにして塩をひとつまみ振って揉み、5分経ったら水気をしっかりと絞る。卵は沸騰してから7分茹で半熟卵を作る
- ④ ボールに①②③を入れてよく混ぜ、★で味付けをしてざっくり混ぜる

### 材料 (2人分)

- ・おからパウダー ..... 30g
- ・豆乳 ..... 120mL
- ・卵 ..... 120g(2個)
- ・ツナ缶(ライト) ..... 70g(1缶)
- ・きゅうり ..... 100g(1本)
- マヨネーズ ..... 大さじ3
- ★ マスタード ..... 小さじ1
- 塩胡椒 ..... 少々

### 材料 (2人分)

- ・油揚げ ..... 3枚
- ・韓国のも ..... 6枚
- ・ハム ..... 6枚
- ・とろけるチーズ ..... 適量
- ・マヨネーズ ..... 適量

Recipe  
10

## 油揚げの 韓国海苔はさみ焼き

韓国のもとお揚げの相性が抜群でおつまみに最高。油をひかずに焼くことで、余分な油が落ちヘルシーに。中の具はお好みでアレンジしてみましょう。

### 作り方

- ① 油揚げを半分に袋状に開く（上から麺棒などを転がすと綺麗な袋状になります）
- ② 袋状の切れ込みの中に、韓国のも・ハムとチーズを入れ、マヨネーズも入れる
- ③ フライパンを熱し、油をひかずにじっくりと弱火で両面をこんがり焼く
- ④ 焦げ目が付いて中のチーズがとろけてきたら完成

## 糖質オフ！

## クリームチーズケーキ

ダイエット中でも、やっぱりスイーツが食べたい！と願う方も多いはず。小麦粉を使わない糖質オフケーキなら、罪恶感を忘れて楽しめます。冷凍保存もできますよ。

### 作り方

- ① クリームチーズとバターは常温で柔らかくしておく
- ② クリームチーズ・バター・ラカントSをフードプロセッサーでよく混ぜる
- ③ ②に溶いた卵を入れてさらに混ぜる
- ④ レモン汁・ヨーグルト・バニラエッセンスを入れて軽く混ぜる
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に流し入れ、160度のオーブンで約40分焼く
- ⑥ 粗熱が取れたら型から外し、ラップをかぶせて冷蔵庫で冷やす（熱いうちは型崩れしやすいので切るときは必ず冷やしてから）

Recipe  
11

### 材料 (2~4人分)

- ・クリームチーズ ..... 200g
- ・バター ..... 50g
- ・卵 ..... 2個
- ・ラカントS(砂糖) ..... 70g
- ・無糖ヨーグルト ..... 15g
- ・レモン汁 ..... 大さじ1
- ・バニラエッセンス ..... 少々



## “美ボディは運動で創る!”

筋肉は体の中で唯一、一生成長させることができる部位。  
筋肉の特性を知って、効果的な筋トレを行ないましょう。

筋トレを続ければメリハリボディが手に入る!

### 結果につながる3つの筋トレルール!

#### 1 正しいフォームで限界まで!

筋肉は、限界を超えた時に発達します。脳が現在の筋肉量では危険と判断した時に、筋肉を大きくしろと指令を出すからです。正しいフォームで行うことで、狙った筋肉に指令を出させることができるのです。また、怪我の防止にも役立ちます。



#### 2 タンパク質を毎食摂取!

いくら頑張って筋トレをしても、筋肉の材料になるタンパク質が足りないと、筋肉は発達しません。せっかくの筋トレが、疲労をためるだけでムダになってしまうのです。タンパク質は、1日に体重1kgあたり、1g~1.5gは最低摂取しましょう。

#### 3 筋肉には休息が必要!

筋肉は、筋トレだけで発達するわけではありません。筋トレをすると、筋肉には微小の傷ができます。それが回復すると、以前に比べて筋肉が成長するのです。筋トレを連続で行うと筋肉が成長しないだけでなく、疲労が蓄積してしまいます。毎日行うよりも、週に2、3回行って休息を入れる必要があるのです。



美脚への近道は、下半身をバランスよく鍛えること

3日に1度のペースで実施しよう!



#### STEP 1 開脚スクワット

500g~2kgのダンベルまたはペットボトルを用意して実施しましょう。

1セット  
15~20回



身体の正面でダンベル(ペットボトル等)を持って、足は肩幅の1.5倍ほど開きます。



腕はまっすぐ下げ、腰を垂直に下ろしていきます。

背中が猫背になったり、お尻が突き出たりするのはNG。上半身は串刺しになっている気持ちで真っすぐ姿勢をキープ。

Advice!



内ももとお尻に負荷がかかるように「ヒザを足より前に出さない」「ヒザを外側に出す」ことを意識しましょう。



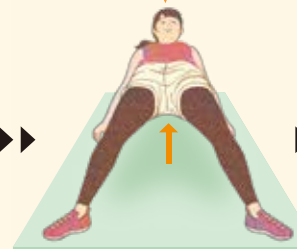
#### STEP 2 開脚お尻あげ

Step1ができる人は、こちらも行いましょう。

1セット  
20~35回



仰向けになり、ヒザを軽く曲げます。つま先を外側に向けます。



お尻を上げる際の重心はかかとに置きましょう。

お尻を床から離して、高くゆっくり上げます。



お尻が床に付くと効果が半減。浮かしたまま続けましょう。

床ぎりぎりまでお尻をゆっくり下ろし、Aへ戻って繰り返します。

次号vol.03は筋トレ特集! お楽しみに!!

# “ダイエットの天敵!?! 便秘を腸活で克服!”

ダイエット中の便秘で悩む人には腸活がオススメ!  
原因と解消法を知って、スッキリ爽やかダイエットを目指しましょう。



便秘が先? ダイエットが先?

## ダイエットと便秘の深い関係



がんばってダイエットしているのに思ったように体重が減らない…。そんな悩みの原因は便秘かもしれません。便秘になると腸内の悪玉菌が増え、腸内環境のバランスがくずれてしまいます。さらに新陳代謝が低下して、脂質や老廃物をため込みやすい体になり、思ったように体重が減らないな…と悩んでしまう原因になるのです。さらに、ひどい便秘になると、腸に便が溜まって、下腹がぼっこりと出てしま

うなんてことにもなりかねません。

逆にダイエットが便秘の原因になる場合もあります。特に食事量を制限してしまうと、口にする食べ物と水分の量が減ってしまいます。そのため便が少なく固くなり、スムーズに排便できなくなってしまうのです。このようにダイエットと便秘には深い相互関係があります。**ダイエットの成功のためには便秘の解消と、便秘にならないための工夫が必要なのです。**

便秘対策もいろいろ…

## 基本の3ポイントを押さえよう!

### POINT 1

食生活の見直し

1日3回、規則正しく食べましょう! 朝食は特に大切。お通じのスイッチになるので欠かさずに!!

### POINT 2

十分な水分補給

スムーズに出る良い便を作るには、朝起きがけに一杯水を飲みましょう。1日1.5~2Lを目安に。

### POINT 3

適度な運動

適度な運動で腸を刺激。ウォーキングやヨガ、ストレッチなど、できることから始めましょう。

便秘対策の基本は、腸活の基本でもあります。左の3つのポイントに留意するのはもちろん、サプリメントを活用するのもオススメです。特に**乳酸菌が豊富に含まれた『ユーグレナで育った麹酵素』は腸活との相性が抜群。**手軽に腸内環境のメンテナンスサポートとして取り入れることができます。さらに次のページで紹介する2種類の食物繊維を意識することで、効率の良い腸活ができるでしょう。



ダイエット中の便秘は食べ物で解決!

## 2種類の食物繊維を意識しよう





食物繊維には大きく分けて不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。この2種類をバランスよく摂ることが、ダイエット中の便秘対策になるのです。

不溶性食物繊維は文字どおり、水に溶けない食物繊維です。「食物繊維」といわれたときに多くの人が頭に思い浮かべるのがこのタイプ。不溶性食物繊維は水分を吸収して膨らむので、便のカサが増えます。つまり、便秘の原因が食事量の減少である場合、

不溶性食物繊維を積極的に摂りましょう。ただし、不溶性食物繊維ばかりを摂ると、水分が吸収されて便が硬くなってしまいます。

これを改善するのが水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は水に溶けるとヌルヌルして水分を保持する性質があり、水分不足になりがちなダイエット中の便秘に効果を発揮します。この水溶性食物繊維を多く摂ることで、便の水分量が多くなり、スムーズな排出ができるようになるのです。

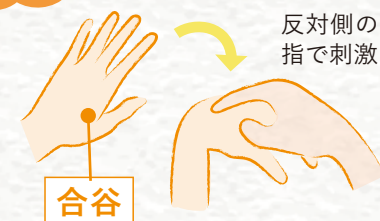
## 不溶性と水溶性食物繊維はここが違う

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水に溶けにくい</li> <li>・水分を吸着して膨らむ</li> <li>・便のカサを増やして腸の働きをよくする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水に溶ける</li> <li>・水分を含むとゲル状になる</li> <li>・便を柔らかくする</li> <li>・善玉菌のエサになって善玉菌を増やす</li> </ul>
多く含む食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆、枝豆など豆類</li> <li>・ごぼうや大根など根菜類</li> <li>・きのこ類</li> <li>・おから、玄米など穀類や雑穀</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめ、めかぶなど海藻類</li> <li>・果物</li> <li>・こんにゃく、山いもなどいも類</li> <li>・オクラなどのネバネバ野菜</li> </ul> 

Let's try!

## 便秘に効くツボを押してみよう

“万能のツボ”とも言われる「合谷(ごうこく)」は、便秘にも効くツボとして有名です。親指と人差し指の付け根のちょうど中間のあたり、手の甲側にあります。反対側の手の親指と人差し指ではさむように刺激してみましょう。



反対側の指で刺激