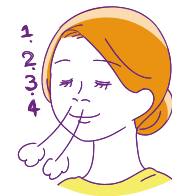


- 063 チャーシュー麺よりも野菜たっぷりのタンメンを
- 064 焼き鳥を食べるならレバーよりヘルシーなねぎまを!
- 065 丼物を食べるならカツ丼よりも海鮮丼を選ぶ
- 066 丼物を食べるときは野菜の小鉢と一緒に注文
- 067 コンビニやスーパーのお弁当は幕ノ内弁当をチョイス
- 068 外食ランチなら洋食よりバランスの良い和定食が◎
- 069 ポテサラやマカロニサラダはサラダではない!!
- 070 ショートニングが使われている菓子パンには要注意!
- 071 高カロリーな洋菓子よりも和菓子を選ぼう
- 072 プリンよりゼリー、ゼリーより寒天!

- 073 スイーツは「食後限定」で食べれば少量でも満足できる
- 074 小腹が空いたときはアーモンドをおやつ代わりに
- 075 マイボトルを持ち歩けば甘いもののムダ買いを防げる
- 076 甘いフルーツには中性脂肪を増やす果糖がたっぷり
- 077 脂質を減らしたいなら牛乳を豆乳に置き換え
- 078 太りやすくなるから朝食は必ず食べる!
- 079 帰りが遅くなりそうなら夕食は2回に分ける!
- 080 早食いを予防するなら回転率の良いお店には立入禁止
- 081 注文前に糖質量やカロリーをチェック



PART3 生活習慣編 編 …P66

- 082 食事の日記をつけて自分の食事量を視覚化
- 083 血圧測定で健康意識が高まり数値改善の可能性も
- 084 喫煙は百害あって一利なし!
禁煙は生活習慣病予防の第一歩
- 085 こまめな水分補給がドロドロ血液を予防する
- 086 ストレスを感じたらゆっくり鼻呼吸でリラックス
- 087 38℃のぬるま湯にゆっくり浸かるだけで代謝アップとストレス解消のイイトコどり!
炭酸入りの入浴剤で温め効果をアップ!
- 089 狂った体内時計は太陽の光でリセットできる
- 090 質の良い睡眠をとるため入眠前の習慣を見直す
- 091 不眠でお悩みならコーヒーを飲む時間に注意
- 092 吸水性が良くゆったりしたパジャマで快眠!
- 093 睡眠の質をはかるアプリで記録するのもアリ
- 094 ストレスは肥満の元 あなたのストレス度をチェック
- 095 煮詰まったら近所の公園へ 森林浴に出かけよう!
- 096 抗酸化作用のあるハーブティーでほっとひと息
- 097 友人や家族と楽しく話して元気をチャージ
- 098 感動する映画で涙活すればホルモンバランスが整う!
- 099 毎朝3分のラジオ体操で気持ちよく1日をスタート!
- 100 家事で体を動かせばウォーキングや軽いストレッチと同等のカロリー消費に!

- 101 日常的に良い姿勢をキープしていればウォーキング時のダイエット効果がアップ
- 102 階段をのぼるときはかかと&つま先に全集中
- 103 1日400段の上り下りで運動効果をゲット!
- 104 5本指ソックスを履いて末端の血行不良を防ぐ
- 105 座りっぱなしで足がパンパンになったら貧乏ゆすりでもくみをリセットできる!
- 106 腸内環境を整えることが肝臓の健康にもつながる
- 107 腸が元気かどうか日頃からチェックしよう
- 108 腸内環境を改善するなら腸内細菌のバランスを整える
- 109 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れよう
- 110 ヨーグルトにトッピングするだけで効果アップ
- 111 プロバイオティクス食品を毎日の食事にプラス
- 112 冷たい食べ物や飲み物はお腹を冷やすから要注意
- 113 腹巻きやカイロを活用してお腹の冷えを撃退
- 114 トイレで前かがみに座るだけですっきり快便になる
- 115 便秘が気になるなら腸マッサージで揉む
- 116 30分に一度立ち上がるだけでお腹の張りを解消
- 117 病気が隠れているかも!? 40代以上は内視鏡検査を

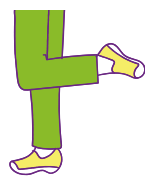
どんな人でもみるみるやせる名医のメソッド3

吉原流 たったの30秒で脂肪を燃やす! ドクターズスクワット …P82

PART4 運動・マッサージ編 編 …P90

- 118 通勤で歩けばウォーキング自体は30分だけでOK
- 119 ちょこちょこ動くを意識して活動量を稼ごう
- 120 ずばらさんにオススメな寝たままできるストレッチでリラックス&肥満解消
- 121 忙しくて時間が取れない人には会社ですき間時間にできる簡単ストレッチ

- 122 テレビを観ながら好きなきにできるずばら腹筋で内臓脂肪を撃退!
- 123 ふくらはぎを揉むだけで血流が改善して動脈硬化の予防になる
- 124 ツボ押し初心者でもできる簡単耳ツボで脂肪を燃焼する
- 125 つまようじでへそ横と足ツボを刺激する!
- 126 食欲を抑える顔ツボでムダ食いを回避



本書をお読みにする前に

・本誌に掲載している情報は2024年4月時点のものです。
 ・本書に掲載している内容はその効果を100%保証するものではありません。
 ・本書で紹介している内容はすべての人に等しく安全であるとは限りません。すでに脂肪肝や高コレステロールや動脈硬化で病院にかかっている方、体調不良の方、薬を服用している方、持病ある方は必ず医師に相談してください。
 ・本書には弊社発行の「LDK」「コレステロールを下げるお徳技ベストセレクション」をもとに再編集した記事を含みます。掲載製品の価格などは現在変更されている場合があります。

食品等の成分について

・本書に掲載している食品等の糖質量、エネルギー量などの算出は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に準拠しています。また、特別の記載がない限り、食品の可食部100gあたりです。
 ・本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法で作った1人前の量に含まれる一例です。同じ料理でも材料や作り方によって各成分が異なる場合があります。



自然に脂肪が落ちる体になる

お徳技® ベストセレクション

Contents

マンガでわかる!

肝臓からはじめる ダイエットのススメ …P04

どんな人でもみるみるやせる名医のメソッド1

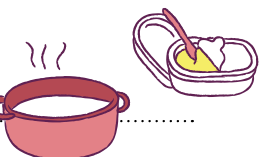
栗原流 1週間でやせスイッチをオンにする5つの新習慣 …P12



PART1 食材編 …P20

- 001 炭水化物や高糖質食品はちょっとガマンしてたんぱく質・食物繊維をガッツリ食べよう
- 002 しょうがで血行を促進して脂肪を燃焼させる
- 003 おからは大豆由来のやせ成分がたっぷり
- 004 ビタミンBがたっぷり! 豚肉は脂肪肝改善に効果あり
- 005 バラ肉を避けて、もも肉やヒレ肉を選ぶだけで脂肪肝でもお肉を気にせず食べられる
- 006 和牛より輸入牛のほうが脂が少なくヘルシー
- 007 鶏肉はむね肉やささみが理想的な食材
- 008 羊肉を食べれば脂肪燃焼効果が高まって脂肪肝を減らせる
- 009 魚に含まれる不飽和脂肪酸 EPAとDHAも中性脂肪改善に効果的!
- 010 魚介類の「赤さ」が血管を若返らせて動脈硬化対策に!
- 011 エクストラバージンオリーブで悪玉コレステロールを減らせる
- 012 タコ・イカ・貝類には肝臓を元気にするタウリンがたっぷり含まれていた!
- 013 さばやいわしの缶詰は栄養豊富で使い勝手バツグン
- 014 サケのソテーにオリーブオイルをかけるだけで効果アップ
- 015 加熱調理に強いごま油で悪玉コレステロールの生成を抑制
- 016 油=悪というわけじゃないんです! 中性脂肪を減らす良い油を知ろう
- 017 ビタミンEを含むアボカドを食べて動脈硬化を予防
- 018 キャベツの千切りで脂肪肝の予防

- 019 ブロccoliのカロテノイド色素は熱に強いから調理がラク
- 020 食事に食物繊維を取り入れると内臓に脂肪が溜まりにくくなる
- 021 かぼちゃを食べるなら皮ごと調理する
- 022 肉料理にはオニオンスライスを添える
- 023 酢たまねぎを常備してドレッシング代わりにする
- 024 毎日1杯のトマトジュースで血管内の酸化を抑える!
- 025 にんにくは生よりも焼いて食べるのが正解
- 026 1日2個のしいたけが中性脂肪の減少に効果的
- 027 わかめのみそ汁で余分な脂質を絡め取る!
- 028 寒天を食前に食べれば食事量をラクに減らせる
- 029 脂肪が気になる中高年女性には大豆がオススメ
- 030 ミネラルがたっぷりの高野豆腐を常備!
- 031 納豆を食べれば血液がサラサラに
- 032 玄米にはメタボ解消に役立つ成分がたっぷり!
- 033 ローカロリーなこんにゃくで腸内を大掃除!
- 034 りんごは切ったらすぐに食べるでポリフェノールを逃さない
- 035 皮をむかずに丸ごと食べて悪玉コレステロールを下げる
- 036 朝ごはんを食べる時間がないならバナナを1本食べる!
- 037 毎日乳製品を食べて乳酸菌を補給しよう
- 038 紅茶を飲むときはシナモンをプラス
- 039 コーヒーはアイスよりもホットで脂肪分解を促進
- 040 1日に大さじ1杯の酢を料理に使うだけでコレステロール値の改善が期待できる!



どんな人でもみるみるやせる名医のメソッド2

櫻井流 太り方タイプ別 食べてやせる漢方 …P40

PART2 食習慣編 編 …P50

- 041 1日の糖質摂取量の目安を知って「ちょっと減らす」を心がける
- 042 たんぱく質をたっぷり摂って脂肪の代謝をアップさせる
- 043 1日のたんぱく質量は自分の体重=gが目安
- 044 自分の仕事と身長から1日の適正カロリーを出してバランスの取れた食事にチェンジ
- 045 1日の適正量を守ればお酒はガマンせず飲んでもOK
- 046 赤ワインのポリフェノールが心臓病のリスクを下げる
- 047 つい飲みすぎちゃったのはちびちび飲みで防げる
- 048 おつまみは種類を選んで糖質をコントロール!
- 049 揚げ物をするならいかに油を吸わせないかが肝!
- 050 テーブルに調味料を置かないだけでカロリーを抑えられる

- 051 茹でるか蒸すでお肉の脂を落とせばカロリーダウン
- 052 下ごしらえのちょっとした工夫で脂質がグッと減る
- 053 コレステロール値が高いなら食事量の見直しも必要
- 054 フッ素加工のフライパンなら必要最低限の油で調理できる
- 055 肉や魚を焼くならフライパンよりグリルがオススメ
- 056 噛み応えのある五穀米を用意すれば早食い防止になる
- 057 茶碗を小さめにするだけで自然とご飯の量を減らせる
- 058 毎日野菜が摂れないなら白米を玄米に置き換える
- 059 1日1~2個なら卵を食べてもほとんど影響しない
- 060 前菜になる食物繊維がないなら両手の平いっぱい野菜を
- 061 食物繊維の多い前菜から食べて血糖値上昇を予防
- 062 ごほうびディナーならうな重よりもステーキを食べよう

