

食物せんい量12gを確保する

ファイバードリンク&スープ



健康的でスリムな体を手にするために、1日にとりたい食物せんい量は25g。ふだんの食事だけではなかなか達成できないこの目標に威力を発揮するのが、私が考案した「ファイバードリンク」と「ファイバースープ」です。どちらも、成分のほとんどが食物せんいという「寒天」がメインになっているのが特徴です。

たとえば、「ファイバードリンク」には粉寒天を1g（食物せんい0・7g強）加えてあり、1日2回（朝昼の食前）飲むと、これだけで約1・5gの食物せんいが摂取できます。寒天はおなかの中で膨らむので腹もちがよく、食事前に飲むと食欲が抑えられ、ダイエットには最適です。

本書では、ミルクコーヒー味とペパーミント味の2種類のファイバードリンクを紹介しています。お好みでどちらを飲んでいただいてもかまいません。

ミルクコーヒー味のドリンクには、粉寒天のほか、コーヒー、オリゴ糖、バニラエッセンスが入っています。コーヒーには血液中の脂質代謝を改善する効果や排便を促進するはたらきがあり、オリゴ糖には腸内の善玉菌を増やすはたらきがあります。バ

ニラエッセンスの甘い香りはイライラをしずめ、食欲を抑えます。

またペパーミント味のドリンクには、粉寒天、オリゴ糖のほか、ペパーミントとしようが入っています。ペパーミントは腸内のガスを出し、しようがは体を温めて発汗・排尿をうながすはたらきがあるので、ダイエットとともに強力な毒出し作用も期待できます。昨年来、多くの方たちに愛飲された「毒出しジュース」が元になっており、これだけでやせた人も少なくありません。

夕食時におすすめの「ファイバースープ」は、具として入っている「寒天ボール」に秘密があります。寒天ボールは、おからとすりおろししようが、鶏ひき肉を寒天で固めた、いわば寒天のミートボール。1食分で粉寒天4g（食物せんい3g）とおから40g（食物せんい4・6g）が入り、これに野菜などの具が加わったスープの食物せんい量は11g以上になります。

本書では、基本のコンソメスープのほか、味つけを変えたトマトスープと中華スープの3種類を紹介していますので、飽きずに続けていただけたらと思います。

私は、これらのドリンクを朝食前と昼食前の1日2回、スープを夕食時に1回とついていたたくプログラムをおすすめしています。これだけで食物せんいは12〜14gとれますから、あとは食物せんいの豊富なおかずやおやつで補うように心がけるだけで、目標の25gは簡単に達成できるでしょう。