

もっと積極的にとりくみたい人へ

1日30gのダイエットプログラム

ファイバーダイエットの基本は、「ファイバードリンク」を朝食前と昼食前に1杯ずつ、寒天ボールの入った「ファイバースープ」を夕食時に1回いただくことです。食事前にファイバードリンクを飲むのは、腹もちのいい寒天で空腹感をいやして食べすぎを防ぐためです。

これだけでも12g以上の食物せんいがとれますから、あとは栄養バランスを考えながら普通に食事をして大丈夫。魚や肉なども適量食べてください。ただし、規則正しい時間に食事をするよう心がけ、なるべく腹八分目を守るのがポイントです。

左ページには「もっと積極的にダイエットしたい」という人や「少しでも早く便秘などの体調不良を改善したい」という人のために、1日で約30gの食物せんいがとれるダイエットプログラムを紹介しました。このプログラムを続けると、最初の1週間で体の水分が減り、その後、徐々に体脂肪が減って体が軽くなるのが実感できると思います。

めやすとして、まずは2週間、続けてみてください。

食物せんいが30gとれる1日の過ごし方

朝

ファイバードリンク1杯+バナナ1本+豆乳100ml
=食物せんい2.5~3g

起き抜けにファイバードリンクを1杯、その後バナナ1本と豆乳100mlをいただきます。一見、口さびしく感じるかもしれませんが、かなり腹もちがいいので大丈夫。朝食は1日の活力を支えるエネルギー源ですから、ダイエット中でもきちんととるように心がけましょう。

昼

ファイバードリンク1杯+おにぎり1個+りんご1個
=食物せんい5.5~5.8g

朝食時と同じように、食前にファイバードリンクを1杯。これに、おにぎり1個とりんご1個をプラスします。おにぎりの中身はお好みで。食物せんい豊富なゆでそばやライ麦パンを適量いただくのもおすすめです。

空腹感がつらくて夕食時まで待てない場合は、このあとに寒天ゼリーなどの食物せんいでできたおやつをいただくのもよいでしょう。

夜

市販の食物せんい入り飲料+ファイバースープ
=食物せんい18~20g+主食&おかず

夕食前に市販の食物せんい入り飲料（食物せんいが4~7g程度含まれているもの（82ページ参照）を1本（または1杯）飲みます。ファイバードリンクにしないのは、すぐあとにいただくスープに大量の寒天が含まれているためです。夕食は、寒天ボール入りのファイバースープを。あとは栄養バランスを考えながら主食となるご飯やパン、おかずをいただきます。ここまでのメニューですすでに十分な食物せんいがとれていますから、あまりグラム数にはこだわらなくて大丈夫。朝と昼をひかえめにしている分、夕食はいろいろな食材を混ぜておいしくいただきます。