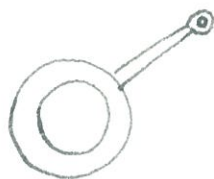


Part 3

低カロリー  
&  
食物せんいたっぷり

レシピ



夕食は楽しみながら

## 食物せんいを補いましょう

1日に摂取したい食物せんいの目標量は25g、でした。

Part1でご紹介したファイバードリンクを1日2回、ファイバースープを1回とれば、それだけで12g以上の食物せんいが摂取でき、目標値の約半分がクリアできます。残りはあと12〜13gですから、3食の食事をきちんとならば、目標達成までそう遠くはありません。

とはいえ、日中は忙しかったり外出していたりして、とかく食事がおろそかになりがち。そんな方は、せめて夕食だけでも手作りの食事で、不足分の食物せんいを補えるように心がけたいものです。

また、21ページにご紹介した「食物せんいが30gとれる1日の過ごし方」のスケジュールどおりに朝、昼を過ごした方も、夜にはふつうに食事をして大丈夫。朝と昼をひかえめにしている分、夕食にはおいしい料理を作って楽しんでください。

どちらの場合でも、食物せんいたっぷりのファイバースープを一緒にいただくのがポイントです。寒天ボールの入ったファイバースープは腹もちがいいですし、意外に



ボリウムがあります。そのため、主食やおかずの食べすぎを防いでくれるのです。

あとは、できるだけ食物せんいの豊富な食材を選んで、主食とおかず1〜2品を組み合わせるだけ。66〜69ページに1食分の組み合わせ例を紹介しましたから、ぜひ参考にしてみてください。「こんなに食べてやせられるの？」と思うかもしれませんが、ダイエットを続けるには、おいしく食べてストレスを解消するのも大事なことです。カロリーや分量にはあまり神経質にならなくていいのです。

70ページ以降には、1品で2〜10gの食物せんいがとれる単品メニューもご紹介しました。どれも簡単にできるものばかりですから、「今日はちょっと食物せんいが足りなかったかな？」というときのお助けレシピとしても役立つと思います。

仕事に遊びに…と大忙しの現代女性にとって、料理を毎日作るとはなかなかたいへんなことかもしれません。

でも、ダイエットを成功させるには、自分の手で料理を作ることがとても大事。料理をしてみると、これまでの食事の問題点がよく見えてきて、食生活や健康の大切さに目が行くようになるのです。

だれのためでもなく自分自身の健康と美容のために、自分で作った料理をゆつくりいただく…、そんな時間こそいちばんの「ごちそう」なのではないでしょうか。