

CONTENTS

はじめに

2

part 1

ドリンク&スープで始める ダイエット

ファイバーダイエットとは？ 1日25gの食物せんいをとるダイエット

8

食物せんい量12gを確保する ファイバードリンク&スープ

10

ファイバードリンク／ミルクコーヒー味

12

ペパーミント味

14

ファイバースープ／基本のスープ

16

トマトスープ

18

中華スープ

19

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

20

ファイバーダイエット体験者の声①

22

19日間でマイナス4kg！ 体調もよいのでずっと続けていきたいです

22

ファイバーダイエット体験者の声②

24


ポッコリおなかガスツキリ！ 吹き出物や便秘の悩みも解消されました

24

🍃 ダイエットに油は大敵？

26

食物せんいでスツキリやせる理由

- そもそも食物せんいとは「消化されない成分」のこと……………28
- 私たちの体ではたらく食物せんいの4つの性質……………30
- 食物せんいをとるだけで太りにくくキレイになれるのはなぜ？……………32
- おなかポツコリの原因「停滞腸」も改善される……………34
- 食物せんいで毒を出しキレイな体をとります……………36
- 食物せんいを飲み続けたら体脂肪のもとⅡ中性脂肪が減った！……………38
- 女性の3人に1人は悩んでいる！便秘解消にも食物せんい……………40
- 知っていましたか？日本人のほとんどが食物せんい不足……………42
- 食物せんいが豊富な食材 海藻、豆、いも、穀類、野菜……………44
- 食物せんいは不溶性？・水溶性Ⅰのバランスで……………46
- 約8割が食物せんい！寒天を積極的に食べよう……………48
- まだまだある食物せんいのメリット①肌トラブルを解消して美肌……………50
- まだまだある食物せんいのメリット②生活習慣病を防ぐ……………52
- まだまだある食物せんいのメリット③免疫力をあげて病気知らずに……………54
- 食物せんいでダイオキシンを追いつ出す……………56

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……………58
- ダイエットに最適な食材選びのポイントは？……………60
- 活用したい食材が一目でわかるファイバー・インデックス(F・I)……………62
- 食物せんいをたくさん含むおすすめ食材10……………64
- 夕食メニュー……………66
- 単品メニュー……………70

手軽に食物せんいを補う 市販のファイバー食品&飲料……………80

 香りでダイエット……………84

part 4

腸を元気にする3つの生活提案

- 停滞期も怖くない腸を活発にしてリバウンド知らずに……………86
- 楽しく続けよう基礎代謝をあげる「ウォーキング」……………88
- 停滞腸にも効果的 たまったガスを出す「腸もみマッサージ」……………90
- 心と体をリラックス美しい音楽で腸を動かす……………92
- ファイバーダイエットQ&A……………94