



もうガマンしない、リバウンドしない!  
たっぷり食べて、キレイに痩せられます!

## オリーブオイルでダイエット

油で痩せる!? ダイエットの常識を覆す、オリーブオイルのヒミツを解明!  
失敗せずに、おいしく正しく、キレイに痩せられる食生活を伝授します。

### 成功のヒミツ 1

ポリウム満点の料理でも  
カロリー控えめだから、  
たっぷり食べられます。

油はダイエットの大敵! と思われがちですが、脂肪が不足すると疲れやすくなり、肌も荒れ、骨密度も低下します。また、油には脳を興奮させ、腹持ちが良くなる特徴もあるので、摂り過ぎは良くありませんが、ダイエットを継続し、きれいにやせるためには適量の良質な脂肪も必要です。バターや調理オイルなどの脂肪分の多いドレッシングをオリーブオイルに替えて、野菜をおいしくたっぷり食べる無理のないダイエットが理想的です。

### 成功のヒミツ 2

ダイエットに最適な和食にも  
よく合い、味の幅が広がるので  
飽きずに続けられます。

オリーブオイルは香りや辛み、苦みなど、種類によってさまざまな個性がありますが、たとえば辛みが強いオリーブオイルなら、わさびやショウガなどの和食に使う香味野菜と組み合わせれば風味が増しますし、独特の香りもお醤油や味噌の香ばしさとマッチします。カロリー控えめの和食は単調で飽きやすいと思ったら、隠し味にオリーブオイルを。レパートリーが増えて、ダイエット中でもおいしい食生活が楽しめますよ。



### 成功のヒミツ 3

食物繊維との相性が抜群。  
腸の働きを助けるので、  
便秘が解消されます。

オリーブオイルをたっぷり使う地中海料理は、食物繊維がふんだんに含まれている野菜のメニューが豊富。ご存知の通り、食物繊維は便のかさを増し、排便を促す効果がありますが、油と一緒に摂ると腸管内で油が吸収されにくくなり、体に脂肪が溜まりにくくなることも分かっています。またオリーブオイルには腸を刺激する働きがあるので野菜とのダブル効果で便秘解消！ 体の中からすっきり痩せられます。

### 成功のヒミツ 4

血糖値やコレステロール値  
下げるので、内臓脂肪肥満  
のメタボに効きます。

すっかりお馴染みの生活習慣病、メタボリック症候群。通称メタボは、コレステロール値と血圧、血糖値の3つが高い内臓脂肪型肥満です。しかし、この内臓脂肪は皮下脂肪に比べると取れやすく、食事療法で改善することができます。オリーブオイルの主成分は、悪玉コレステロールを減らすオレイン酸。さらには血管を丈夫にする善玉コレステロール値を維持し、血糖値を上昇しづらくする働きもあるので、メタボ対策におすすめです。

## Diet with Olive Oil

### 成功のヒミツ 5

野菜や果物のビタミンの  
吸収を促進。食べて、痩せて  
肌もきれいになります。

野菜や果物に含まれるビタミンには水溶性と脂溶性があり、特に水洗いや加熱処理での損失の少ない脂溶性のビタミンA、D、E、Kは、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。ビタミンEが豊富なオリーブオイルなら、野菜や果物との相乗効果で、美肌作りには最適。さらには保湿成分のミネラルも十分摂取でき、アレルギーや敏感肌にも効果があるので、ダイエットしながらきれいな肌をキープできます。

