

地中海式レシピで おいしくやせる

シンプルな調理方法と新鮮な天然食材が織り成す地中海式食生活が注目されています。地中海式食材でおいしく腸をキレイにしましょう。

快腸美人になれる 地中海式ダイエット

腸内の老廃物をキレイに洗浄し、さらに腸内洗浄に必要な食材を効率よく摂取できる食事方法が地中海式快腸ダイエットです。

地中海式ダイエットとは、地中海地域で昔から日常的に行われている食習慣を取り入れることです。その地方で収穫された野菜や豆類などの食物繊維の多い植物性食品を主食に、オリーブオイルで味付けをした伝統的な調理が体内の老廃物を排出するのに大活躍してくれます。

またこの食事方法に加えて、ワインなどのアルコール類を適量飲むことや活発な身体運動を行うことも含まれています。地中海式食材を使ったファイバーレシピを取り入れて、快腸美人を目指しましょう。

地中海式食生活の1か月の食品摂取量

ごはんなどの穀物を中心に野菜や豆、果物を日常的にとり、乳製品と新鮮な魚介類は週に1度、肉は月に1度の割合で食べることが望まれています。



「健康のための食事法・食習慣」を意味します。日常の食事や運動などの生活習慣が大切なのです。

食物繊維と オリーブオイルの関係

地中海式ダイエットを行っていくうえで料理の基本となるオリーブオイルと、日常的に摂取したい食物繊維には、私たちの知らなかった驚きの効果があります。

オリーブオイルには天然の有効成分が含まれており、オレイン酸が豊富です。オレイン酸はコレステロールのうち悪玉コレステロールだけに作用して、コレステロール値を正常に戻そうとする働きがあります。オリーブオイルを比較的多くとりと、オレイン酸が腸で吸収されにく

ハンカチ ¥1,500 (mu・mu*bis)



いので、腸内物をやわらかくして排便を促す働きをしてくれます。

野菜や穀物、豆類にはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維が多い食品は消化・吸収に時間がかかり、食欲を抑制する働きがあります。

さらには肌荒れや吹き出物を防止し、便通を促す作用があります。これらがオリーブオイルと組み合わせられることで腸の働きをぐんとアップさせてくれるのです。

しかし残念なことに、現代人が摂取している食物繊維量は、1日に必要な目標摂取量の半分にも達していないのが現状です。

さあ、オリーブオイルと食物繊維を一緒に取り、腸内にたまった老廃物をスムーズに排出して腸内洗浄をしましょう。