

MY すぐマネできる! LUCi読者のデブチャラ術

脂っこい食事には必ず
プーアル茶をおともに!
(32歳・教員)



「中華や焼肉など、脂っこい料理が大好きなのでつねに脂肪との戦い。プーアル茶を飲むと胃にもたれることがないし、脂肪を分解してくれるから安心」

先生のアドバイス

プーアル茶は油を分解して体外に排出してくれるので、食事と一緒に飲むのはおすすめです。ただ、お茶類は空腹時に飲むと胃に負担となるので注意を。

食事で+ - コントロール 派

「食べすぎ予防に効果的なのが、飲み会前に飲む寒天入りスープ。好きなスープに粉寒天を入れ、レンジでチンするだけと簡単。とろみが出ておなかにたまるので、必要以上に食べすぎてしまうこともなし。お通じもよくなります」

▼さっと溶ける便利な粉寒天。海苔の食物繊維がたっぷり。かんてんクック ¥248 (伊勢食品)



先生のアドバイス

寒天は食物繊維が豊富なので、胃の中でかさが増え、満腹感が得られます。スープもいですがノーカロリーの紅茶などに入れてもOK。

翌日はハクサイでカロリーコントロール

(29歳・プログラマー)

外出前の寒天スープで 食べすぎを防止

(28歳・看護師)

「油物を食べすぎた翌日は、昆布でゆでたハクサイをポン酢で食べるのが決まり。ハクサイはローカロリーだからたくさん食べても平気だし、ダイエットにもぴったり。おいしいので、苦になりません」

先生のアドバイス

低カロリーで食物繊維豊富な野菜はダイエットに最適。また、ポン酢の酢は糖の分解を促すのでいいですね。できればポン酢にショウガやネギ、もみじおろしなど薬味をたっぷり入れると、代謝アップに効果的です。



18時間プチ断食で 体をリセット

(27歳・メーカー)

「食べ物が体外に排出されるまでに18時間かかると聞き、低カロリードリンクだけのプチ断食を決行。体が軽くなります」

先生のアドバイス

体調に問題なければ、1日以内のプチ断食はおすすめですが無理は禁物。低血糖になり、めまいや頭痛がすることもあります。

先生のアドバイス

雑炊はごはん少量でカサが増えるのはいいですが、腹もちがよくないかも。野菜やササミなどでボリュームアップしましょう。

「食べすぎた日は、夕飯を雑炊にスイッチ。雑炊だとお茶碗軽く1膳でかなりの量になり、おなかいっぱい食べても全然OK。1週間続けてみたら-2kgになるぐらい効果大! 味を変えると飽きることもないし、トウガラシを入れると代謝もアップする気がして気に入ってます」

読者代表
佐藤里香さん
(23歳・公務員)



「お話をうかがった方」
衣理クリニック表参道院長
片桐衣理先生

「女優ならではのセンスで内外美容をサポート。カウンセリングを重視したダイエット外来も人気。11月には初の著書『片桐衣理のピリオディック スキンケア』を出版。http://www.ri-clinic.com/」

読者100人に聞きました!

Q1 年末年始に食べすぎて太った経験ありますか?



8割以上の人が、太ったことがあると回答。「外食の機会が増えるから」(24歳・商社)。「お酒を飲むと食べなくなる」(28歳・ホテル勤務)など。やはりイベントが増えることが原因という人が多数。

Q2 食べすぎちゃった時、どうしてる?



半数以上の方がなんらかのデブチャラ術を駆使。そのほとんどが「肉」になる前に手を打つ(26歳・金融)。「ダイエットは先手必勝」(29歳・公務員)など。直前、直後のケアの重要性を感じていた。

雑炊ダイエットで
プラマイゼロに!