

今季のトレンドダイエットのベスト版！ **GISELe MICHELIN**

Dietミシュラン 2011

2010年に話題になったダイエット法や、定番人気のダイエット商品など、流行るダイエットをピックアップ。それらを食や運動、医療、消費者目線など、さまざまな観点からダイエットの議論が審査。勝手にランクづけしちゃいました。勝手なランクづけなのに、今後のダイエット指針をつくる手がかりにしてください。

■機動力密度は183cm⁻²で、耐荷重は10kg/m²。

評價

「いつものメニュー」が面倒的
食事を制限するダイエットが多い
スがよくて満足感のある「いつもの」
を提示したのが、ある意味頭痛を
られる無理のないダイエット法です。
した社員の人たちの経験から、見
もししいでしょう。(金丸雄里加先生)

自分の食事の内容を量販有機食に

ふだん、自分が食べている料理や、食材に意識を向けるいい機会になるのではないかと思う。やせやすい体や、美肌のために、大切な栄養をとることが大前提。食材の味覚をたまや、見た目の彩りなども配慮されていい満足感があるはずです。(片桐衣理先生)

開放測量網測站(二)第1頁

1回の食事に5皿を並べるので、自炊をする人や、料理が好きな人に向いているダイエット法です。外食の多い人も「野菜を中心にして」「なるべく多くの食材をとること」を覚えておけば、ダイエット中のメニュー選びに役立つことができます。(田中清美さん)

How to & Point

大豆や醤の少ない肉、白身魚を選択
汁物や煮物はだしてコクを出す
スパイスや香味野菜で塩分カット
生野菜や根菜、ごまで嗜みごたえを
目で見て楽しめる魚や和の献立を



1食500kcalなのに
たっぷり食べられる衝撃

殿入り

体脂肪計
タニタの
社員食堂

体脂肪率15%のシェアNo.1メーカーのタニタの社員食堂のレシピ本が100万部超えた大ヒットを記録。ごはん、汁物、主菜、副菜2品の5皿の「満腹度」が平均500kcalという異端の低カロリーぶりで話題に。体脂肪計メーカーならではの配慮と、500kcalなのにたくさん食べられるギャップも、熱い支持を集めました。

「体脂肪計タニタの社員食堂500kcalのまんぶく定食」タニタ署 1,200	コスト	★★★★★
	手軽さ	★★★★★
	効果	★★★★★

各界の
方々の
コメント

**私たちが厳しい目で
審査しました！**

Profile
小林千枝子
2008年
2月2日
2月2日
2月2日
2月2日

新規登録
会員登録

FOOD部門

Diet Modelin 2011

コンビニで手に入れられるダイエット食

ローカロヌードル

従来の低カロリーヌードルは、1品のみでは満足感が得られませんでした。今年主流になったのは、食べごたえがある200kcal未満のもの。ダイエット食として利用する人多数!

How to & Point

食べごたえあるの間に

置きかえダイエット食品に

我慢できない空腹時の夜食に



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

(左) ネスレは低カロリーセンスの「Light CURRY ヌードル」を発売。1品でも満足感を得られます。

(右) 鹿児島県産の「Miyazaki no Hiyoko」は、カロリーが抑えられたうどん風麺。

野菜

高たんぱく筋肉を

温めやすむので

私は食べすぐれたの間の

おやつや、忙しい時の軽

食に利用しているので

美味しいから、毎日お

なる習慣です。家くなる

習慣は体を温める点

でも。(金丸先生)

夕食の時間が

遅い人にぴったり

私は夕食すぐれたの間の

おやつや、忙しい時の軽

食に利用しているので

美味しいから、毎日お

なる習慣です。家くなる

習慣は体を温める点

でも。(林田さん)

野菜

深夜に小腹が

空いたときに重宝

ランチや夜間に小腹が

空いたときに腹痛して

います。カットラ

イトは、ふつうラ

イトは、味が変わら

ないおいしい味

です。(林田さん)

(左) ネスレは低カロリーセンスの「Light CURRY ヌードル」を発売。1品でも満足感を得られます。

(右) 鹿児島県産の「Miyazaki no Hiyoko」は、カロリーが抑えられたうどん風麺。

ダイエットキッチン一分野で安定した人気

豆乳クッキーダイエット

ダイエット時に間食をひかえるのが苦痛な人に、置きかえダイエット食として選択の人気の豆乳クッキー。すでに3,800万食以上売上上がり、多くのリピーターの人気も仍在。

How to & Point

食事1食と2食を置きかえる

空腹時の間食対策に効果的

ダイエット後の体型維持に



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効果	★★★★★

(左) デリケッタの「豆乳クッキーダイエット」は、豆乳の香りが特徴。

(右) ハウスの「豆乳クッキー

軽食

一気に食べず、飲み物

と一緒に食べやすい

ドリンクタイプよりも

みんなが喜ぶぶん、

空腹感が和らぎます

。一気に食べると満足感が得られるので

とても支持を集めています!(金丸先生)

小腹が空いたときに

判断して購入

仕事中や出歩など小

さで空腹感が和ら

ぐる人には、軽い感

覚で購入できます。

一気に食べると満足

感が得られます。

</div

脂肪を減らすとウワサの栄養素を含有

まいたけダイエット

まいたけに含まれる成分「MXフラクション」

に脂肪を減らす効果があるとテレビで紹介され、実際に脚本家がタピオカドリンクを飲んでみたところ、「脂肪が減った」と評判になりました。

How to & Point

- 1日に30~50gを料理に使う
- 成り立たなければ汁も飲む
- 適量を守って6ヶ月は続ける



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

汁物を飲むときは

理由に考案する必要あり
シャキシャキとした固いのと柔らかく溶けるものと、どちらが好きかで決まります。汁物を飲むことを選ぶ人は、どちらかでもいいですが、それでも汁物を飲むのが難しい人には、そのへの効果があるで、そのへの効果が高いところ。(金丸先生)

向き不向きがある

料理系ダイエット
ふだんから食べる人ならいいかもしれませんが、私のような体質が脂っこいから、脂っこいものは、我慢できなくて困るダイエットは一人で。(林さん)

どんな料理にも活用できるので続けやすい

まいたけは、和・洋・中と、様々な料理に活用できるので、ダイエットを続ければいい。ただ、脂っこいものは、我慢が苦なので、我慢ぎみの人にも。(和田さん)

美容にいい食材をダイエットに利用

豆腐ダイエット

3食の食事のうちいずれか1食のごはん、パン、麺類などの主食を1/2杯の豆腐に置きかえる方法。イソフラボンなどの美容効果が高い栄養素が含まれる点でも注目されています。

How to & Point

- 主食を1/2杯の豆腐に置きかえる
- 豆腐は必ずおかずと一緒にどうぞ
- 週3回を目安に行う



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

豆腐のみの量がダイエットはしないように! 豆腐は水分が多いので、腹満感やダイエット効果はあります。また、たんぱく質やイソフラボンの富んだ点は、ただし、豆腐グリコは栄養の偏りに注意を。(金丸先生)

血糖値の上昇をおさげられる高野豆腐
豆腐は、食品の血糖値の上昇をおさえられるため、ダイエット中の食事。木綿豆腐を選ぶと、食べごこちがあり、満足感があります。豆乳でも食べられる食材です。(林さん)温泉の夕食の定番は
豆腐でヘルシー!
温泉の夕食は、豆腐を食べることが多いです。キムチや納豆を添えることが多いです。食べる毎日でも食べられる食材です。(和田さん)

酵素飲料を断食に利用した方法

酵素ダイエット

テレビで放送されたことから知られた方法で、1日6杯、3日間は酵素飲料を飲むだけとする断食=近いダイエット法。おなかが空いたら、だし汁やスープは飲んでもOKです!

How to & Point

- コップ1杯を1日6回飲む
- 3カ月に1回を目安に3日間断食、そばやおむぎで腹を整える



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

個人が実践するには

難しい一面が
断食で似ていますが、3日間でよくやさしくなると、個人で実践するにはなかなか難しいところがあると思います。美容や健康の補助食品として考えてみては。(片桐先生)胃や腸内をクリーンにして
便通やくみを解消
体をリセットするなど体内
がクリーンになり、便通やく
みが解消。他の毒素を排出
したい人に、便秘改善したい人
に。(和田さん)

韓国発の食材ダイエットが流行

黒豆ダイエット

韓国で流行のダイエットが日本に飛来! テレビ番組でお笑い芸人(?)が約20kgの減量に成功するなどにその名が広まりました。1日に蒸し黒豆10gをとるという単純な方法です。



How to & Point

- 乾燥黒豆をひき疏水につける
- ふやかした黒豆を15分煮る
- 1日に蒸し黒豆70gを料理に使う

コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

ほかの食材ダイエットと併用する◎

豆を食べる機会は比較的少ないのですが、ダイエットと入り組める豆類は、美容効果や代謝促進効果など、ほかの食材보다 훨씬強い効果があるといいます。黒豆はGOOD。(金丸先生)

簡単にやせられるか
というところに疑問
実は、血液サラサラ効果で
冷えが解消する。美容効
果は高い。実食です。ダイエ
ト効果がないわけではないで
すが、ラグビーやランニング
などもあるけど、美脚をさせ
る効果はあるわ!(林さん)黒豆を蒸すことが
めんどくさい…身近な人が5kgや4kgでもや
せたので挑戦しましたが、黒
豆を蒸すのがめんどくさい。
おつまみ黒豆を実際にしたこ
ともあるけど、美脚をさせ
る効果はあるわ!(林さん)

カルシウムでダイエットの停滞期を乗り切る

ホットヨーグルト
ダイエット

テレビで紹介されたことから火がついたダイエット法。一時、ヨーグルトが店頭からなくなってしまった。朝食にヨーグルトを温めて食べるだけの身近な方法がウケてます!

How to & Point

- 温めたヨーグルト120gを朝食に
- 昼・夕食は腹八分で好きなものを間食はひかえ、お酒はワイン1杯まで



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

体温を冷やす方法でも
温めるのも◎寒い季節は朝食のあるヨーグ
ルトを温めても体が温まるの
で、温めて食べるの〇。(和田さん)カルシウムの吸収力が
アルコール減がきっかけカルシウムが不足すると骨消
化が進行して、ヨーグルトを温め
ることで、カルシウムの吸収
力が上がりため、脂肪燃焼効
果が高くなる。味噌汁や納豆で
温めると、味噌や納豆が脂溶性で
ます。(和田さん)味が微妙なのと
アルコール減がきっかけ冷たいヨーグルト450gをク
ーラーに入れて、朝食前に温め
て飲むと、ヨーグルトの吸収
力が上がりため、脂肪燃焼効
果が高くなる。味噌汁や納豆の
味が混ざりません。(林さん)

しょうがチューブの持ち歩きが定着!

しょうがダイエット

チューブ入りのしょうがを持ち歩き、飲み物やおにぎりに混ぜる方法。红茶などの飲料に入れる料理にませたり葉緑素として1日5~10gの摂取を目安に



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

胃の弱いところは胃
腸も弱くなる
手軽に持ち歩けています。
紅茶やみそ汁、納豆などに
入れることも。体がガバガバ
する。過度になると、胃を刺激
するので注意。(金丸先生)体がガバガバして
風邪とも無縁に
自分で育てています。紅
茶やみそ汁、納豆などに
入れることも。体がガバガバ
する。過度になると、胃を刺激
するので注意。(林さん)味を温めるので
リパワードにいい体に
しょうがを習慣的にとって体
を温め、免疫力を高め、新
陳代謝を高めます。リパワ
ンドでいい体に。ただ、長時間
のダイエットでの即効せたい
人は向向き。(和田さん)

ダイエットGOODS部門

各メーカーから新アイテムが登場！

エクササイズシューズ

従来のエクササイズシューズには、重くて、はきづらい側面がありました。2010年に入っただけで、ふつうのスニーカーと変わらない軽さで、走る感覚で走れるエクササイズシューズが続々登場！

How to & Point

- 外出時にニュースを聴くだけでOK
- 自分で合った品を見つぶが大事
- 筋肉活動量を高めるなどの目的を把握



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

靴底の構造が
筋力アシストの力が半
シースルーストラップの
スリーブ構造で、足の動き
をサポートする。さらに
走っている感覚で、走
ることができる。引き
締め感覚。(片桐先生)

デザインがかわいく
筋力アシストしないで
走れるシリーズは、
走る感覚を出したい
ときにいい。

トランクの中
入用だとわからないと
ころがQ。(林さん)

下半身だけではなく
上半身にかかる
はき心地や角度のか
り方が計算されている
ので、走る感覚を出
すことができる。ダム
インナー・マッスルの強
化にも。(植松先生)

(左)トローラーバランス
WW1100 11,550円
／ニューバランス ジャ
パン (右)イージートー
ン ゴーアウトサイドII
11,025円／リーボ
ックジャパン ヒップや
脚の筋肉を鍛える。

姿勢を正してすっきりボディへ

姿勢矯正下着

ダイエット用のインナーは、運動する必要があるもの主流でした。しかし、2010年は誰がだけで姿勢を正して、ボディラインをキレイに整えていたインナーが台頭！

How to & Point

- 日常シーンで着るだけ
- 脱いでも姿勢を意識する
- 長期的なダイエットだと心得て



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

普段から着ていても
腰痛の悪化が見られ
るが、腰痛の改善
が見られる。(片桐先生)

腰痛がよくなり
代謝も上がりそう
確かに運動がなくな
って、腰痛が改善され、代
謝も上がりそう。(片桐先生)

腰痛がよくなり
代謝も上がりそう
確かに運動がなくな
って、腰痛が改善され、代
謝も上がりそう。(片桐先生)

シセイスト HOT 8分袖 4,933
円／シセイスト ローバギット 3,
990円／ともにデニントン／トップス
は留着、ボトムスはもとより腰痛さ
せる腰帯構造。運動効率を高めます。

脚やせの通販アイテムの代表格！

エクサボディ レッグマジックX

国内販売数シリーズ累計130万台突破の、
TV通販で有名な人気の脚やせダイエットマ
シン。腰まわりやもも、ふくらはぎなど、
まんべんなく下半身の筋肉を引き締めます！

How to & Point

- 夕食前のトレーニングがオススメ
- トレーニングの前後にストレッチを
初級版からレベルを上げていく



コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

評価

下半身の筋肉量が
多くなります。
下半身の太さも脚が
高く、使いこなす内
容を刺激します。
1日1分でも続ければ
脚の筋肉を引き締め
ります。(植松先生)

自ごろわぬ筋肉を
引きえます。

器具の特徴は、日ごろ
使わない筋肉を使う
ことで、代謝アップに繋が
ります。腰を痛めない
よう心配のせいで筋
肉をつけて。(片桐先生)

エクサボディ レッグマジ
ックX 14,700円／エク
サボディ テレビを見
ながらでもトレーニングが
可能。セッティングがた
た60秒のエクササイズも
あり、手軽さもうれしい。

累計176万部以上の大ヒットを記録

巻くだけダイエット

骨盤延長バンドがついた、エクササイズ本が
累計176万部の大ヒットに。骨盤や背骨の
ゆがみや斜れを正し、脂肪を燃やすやすくす
るエクササイズ巻きまわりがサイズダウン！

How to & Point

- 自分の体のゆがみを鏡でチェック
- 歯磨きの時、バンドを骨盤に巻く
- 1回3分目安で1日何度も巻く



評価

姿勢が悪い人や腰が
疲れやすい人に
バンドを巻くと、正
しく姿勢が保てました
。腰や脚が軽く動ける
印象。(片桐先生)

インナーマッスルが
もたらす効果アリ！
めんどくさくなりな
いで、もう買わないと
ついに注文。個人的
個人的には姿勢が悪い
ので、これで正直いい
です。(林さん)

コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★



オリコンレンキングBOOK総合部門1位獲得

スッキリ美顔ローラー

書店やコンビニで買える、ゲルマニウムの美
顔ローラーが160万部の大ヒットセラーに！
通常、1~2万円ほどの美顔ローラーが2,980
円と、ロープライスなのに人気の秘密です。

How to & Point

- 温タルで顔を温め、保湿する
- 首のリバウドをしてみぐみ退
顔は内側から外側へと転がす

水分が少水分や老廃物が
溜まっているから
ローラーを引いて温
て温めると、余分の
水分が溜まらなく成
り、血行不全を改善
することによって、引き締
められかもしれません。
(片桐先生)

ローラーの効果で
変化があるかも
ローラーを引いて温
て温めると、余分の
水分が溜まらなく成
り、血行不全を改善
することによって、引き締
められかもしれません。
(林さん)

コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★

「スッキリ美顔ローラー」

99,999円のゲルニ

ウムを使用。

ローラーの満腹感を抑えるヒントで血

行を促して、すっと

したフェイスライン。

骨盤関連アイテムでダンツの気分！

エアリシェイプ

骨盤のゆがみや斜れは、ボディラインにかか
わるために、多くの女性の悩み。骨盤脂肪の密
商品の中ダンツ人気のエアリシェイプ)は、座る
ことで、座る女性の姿勢を改善しています。

How to & Point

- 1日30分間座るだけ
- 腰まわりが疲れたときに
毎日、維持するように

骨盤むわりの筋肉を
温かくしている

タイトな座姿による
お尻やせに止まらず
骨盤正筋肉も
温かくして、瘦せて
座面がタイトなよ
うでの定位置での
骨盤矯正にはいいか
れ。(片桐先生)

コスト	★★★★★
手軽さ	★★★★★
効率	★★★★★



評価

やせにいい
お尻やせに止まらず
骨盤正筋肉も
温かくして、瘦せて
座面がタイトなよ
うでの定位置での
骨盤矯正にはいいか
れ。(林さん)

食物酵素の力でアンチエイジング！

ローフードダイエット

生の食材をとる「ローフードダイエット」は、杉田かおるが「OKやせたことでも話題に。食べ物に含まれる食物酵素をとることで消化酵素の生成を高めて、デトックス効果！」

How to & Point

- ・生のもの、物のものを食べる
- ・常温のものをよく噛んで食べる
- ・たんぱく質でんぶん、野菜をとる

現代の食生活で抱け
がちな病を意識して
「[朝]のものを食べる」
「よく噛んで食べる」
「加工品をひきいれる」とことは、現代では忘れがちなので、意識するとよいです。（金丸先生）

偏りなく食べるこ
とが大切

ローフードもいいと思
いますが、どちらか
の項目はどちらでも良
りますが、両方のと
んばく質も含め、偏りな
く食べて。（片桐先生）



偏りなく健康的で
期待できる

ローフードなども、特に思
せられるほど、前に進
み感が出て、確かに
くまなくと健康面
での効果も期待できます。（和田さん）

コスト ★★★★☆
手軽さ ★★★★☆
効果 ★★★★☆

「さひないカラダ」とう
ゆき書 1,500円／アス
ベクト ダイエットアヤ
ンチエイジングに○。

肥満遺伝子を知ってムダなダイエットと決別！

遺伝子検査

肥満になるのに大きいかかわっているのが生
活習慣と肥満遺伝子。自分の肥満遺伝子を調
べ、やせらるる食事やダイエット、運動の具
体例のアドバイスがある遺伝子検査が人気。

How to & Point

- ・綿棒でおぼの内側の組織を探取
- ・綿棒と書類を送り、結果を持つ
- ・結果に基づいてダイエット開始



いちばん効果的な
ダイエットの小切手
体質検査を知り、いち
ばん効果が上がる大イ
エットができるのは魅
力。アドバイスのOK、NGを提示する
のも興味深い。（金丸先生）

肥満遺伝子を知って、
ダイエットの指針に
遺伝子検査は、本格的
リニケンの発達で行う
のが最も良い。肥満遺
伝子を知ると、ダイエット
アドバイスをするうえで役に
立ちます。（片桐先生）

コスト ★★★★☆
手軽さ ★★★★☆
効果 ★★★★☆

ドクターシープログラム
肥満遺伝子検査セット
8,190円／ドクターシー
ラボ

種類豊富な断食は根強い人気

断食ダイエット

野菜ジュースやヨーグルトのみで朝食をすま
せる「ブチ断食」から週末を利用した本格的な
断食までさまざまな断食が話題に。断食とダ
イエットは、切っても切れない関係のよう。

How to & Point

- ・野菜ジュースのみを朝食に飲む
- ・ジュースで3食過ごし、翌日復食
- ・復食はおかゆやそばなどを選択



骨を休める程度と
考えれるのがベスト
1食だけの「断食」な
ら、やせ休めのにはい
いかもしもしませんが、
2~3日かけての断食
は個人が行うには難し
いです。（片桐先生）

断食後の食事管理を
堅苦しくからスタート
食べないことをある程度の
リミテッドを伴うの
で、断食中の断食後の
食事管理ができるよう
なら、行ってもOKです。（金丸先生）

コスト ★★★★☆
手軽さ ★★★★☆
効果 ★★★★☆

暴飲暴食したあと
体内にセントリック
断食で下腹や胃痛、血
便などで空腹感を使
い切ると、体脂肪を燃
やしやすくなります。
暴飲暴食のリセットに
も○。（和田さん）

ミス・ユニバースの栄養コンサルタントが指南

世界一の美女になる ダイエット

ミス・ユニバース・ジャパンの公式栄養コン
サルタントのエリカ・アンギャルの奥しくな
る食事法が変わらぬ人気を博しています。
食事への考え方が変わらうる格言が溌濺。

How to & Point

- ・粗製された穀類や白砂糖は×
- ・色の濃い野菜を食べるこ
- ・朝食はナツツやドライフルーツを



気持ちを高める
きっかけにする

ダイエットが成功しな
い要素は、自分への信
頼感が欠けて、自信を
持てないからです。自信
をもつて、実践しや
すみも大きいので、こ
れで気持ちを高めるの
は有效。（金丸先生）

気持ちを意識する
入り口にして
わかりやすく、おも
かげ、方法論が並んで
います。食生活や美容
に対する、徹底改善の
導入としてはいいでし
ょ。（和田さん）

コスト ★★★★☆
手軽さ ★★★★☆
効果 ★★★★★

「世界一の美女になるダ
イエット」エリカ・アン
ギャル著 1,365円／3D
全巻

はかるだけダイエットの新メソッド

手ではかるだけダイエット

一時の体重を重ねるダイエットが落ち着き、何
をどの程度食べるといいかわかる「手ではか
るだけダイエット」が注目です。めんどうなカ
ロリー計算はなくしていいダイエット法です。

How to & Point

- ・ビタミンなど、6つの栄養素をとる
- ・栄養素をとるには和食を想定
- ・1日の適量を手のひらで把握



レシピ集は大きいに
参考になりにくい
ダイエット成績UP

レシピ集はどれもわ
かんばかりで、結局
どうで参考になります
か。実際について
ての知識をつける必要
アリ。（和田さん）

手で量るだけとい
うよりも、手の力

糖尿病や脂質症予防
の観点からも関わって
いる方法。一度覚えて
ます。実践につけて
は、一生続ければ
いい。手軽、簡単、賄費がわ
かりやすく、適量とれ
ます。（片桐先生）

コスト ★★★★☆
手軽さ ★★★★☆
効果 ★★★★★

「手ではかるだけダ
イエット」牧野直子著 500円
角川HSKコミュニケーションズ

食べても太らないダイエットの決定版！

食べてやせる！伊達式 「1日5食」ダイエット

2010年、「食べてやせるダイエット」が多く
の支持を得、食べないで痩せるのは、逆効
果だという考え方で爆発。外食時やコンビニ
の利用などを想定した実践しやすい容。

How to & Point

- ・1日3食と間食2食の計5食
- ・パスタやパンなどのはんを
- ・オメガ3系脂肪酸の油をとる



食事の選び方次第で
食事制の結果が
ダイエット成功者向け

外食に応用できるの
で、料金が高めな人
も、食事やコストも
なく、挫折しない配慮
より宋美ラッシュが整
い、ダイエットに興味を
持てる。（和田さん）

夏場後の過度を
未然に防ぐのは食間
空腹のままでいると、
次の食事で食べすぎ
の原因。食事や休憩
の適度さが、栄養価
の高い、低カロリーの
おやつを摂食するよ
うだ。（片桐先生）

コスト ★★★★☆
手軽さ ★★★★☆
効果 ★★★★★

「食べてやせる! 伊達式
1日5食」(エイエフ)伊
達著 500円／角川