



## 脂肪1kgを落とすには？タニタ式ダイエットのコツ～基本編～

いつの時期も美味しい食べ物がたくさんあふれていますね。ついつい食べ過ぎてしまっはいませんか？

そこで、タニタ式ダイエットのコツと調理法のコツをお教えします！

### ◆1ヶ月1kgを目安に、無理のない減量を

タニタ式は、「1ヶ月で1kg減らしましょう」といった無理のない減量法をおすすめしています。1kgって少なすぎ！と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、過度に体重を落とし過ぎてしまうと、リバウンドしやすいからだになってしまうので、無理なく細く長く続けることが大切です。

脂肪1kgを落とすには約7,200kcalのエネルギー消費が必要だと言われています（運動換算でランニング約12時間分、食事換算ではおん45杯分！！）。運動と食事を組み合わせて、からだに負担のかからないダイエットを実践しましょう。

一般成人の1日の消費カロリーは約2,000kcalと言われています。これを基準に1日の摂取エネルギーを見てみると…

朝食 600kcal、昼食 700kcal、夕食 700kcal の合計 2,000kcal は食べて良い計算になります。

ここで、昼食の700kcalが500kcalで収まれば200kcalのマイナス貯金ができます！これを1ヶ月続ければマイナス6,200kcal！

タニタ食堂のメニューが1定食あたり500kcalに抑えてあるのも、このマイナス貯金に基づく理論なのです。

また食事で6,200kcalのマイナスができるので、あとは運動を1ヶ月で1,000kcal（1日30～40kcal）消費すれば脂肪1kgを落とすことができるのです。1駅前で降りてみる、電車移動は座るのではなく立つといった簡単なことで消費できます。

### ◆カロリーダウン調理法のコツ：マイナス200kcalの貯金をするための調理ポイントをご紹介します！

#### ①食材や調味料を「はかる」

きちんとはかって分量通りに調味することで、カロリーオーバーを防げます。

#### ②オーブントースター、テフロン加工のフライパンを活用

フライパンで調理するより、オーブントースターやガスコンロのグリルを使用することで、油分を控えることができます（余計な油分を落とすことができます）。炒め物などをする際は、油が少なく済むテフロン加工のフライパンを選びましょう。

#### ③肉の脂身は極力控える

鶏肉は皮と余分な脂身を取り除くことで80kcalダウンします（100gあたり）。脂肪分の少ない胸肉やささみを活用するのも◎豚肉もできるだけ脂身を取り除いて調理しましょう。

#### ④揚げ物の衣は薄く付ける

衣をつける前に水気をしっかりふき取りましょう。茶こしに揚げ衣（小麦粉、片栗粉など）を入れて振りかけると均等に薄付けできます。

#### ⑤やや大きめにカット、少し固めに調理する

野菜はもちろん、きのこやこんにやくなども多く取り入れ、「敢えて噛ませる調理」を意識しましょう。意識しなくても、自然とよく噛んで食べるので少ないカロリーでも満腹中枢が刺激され、満足感も高まります。

## 今月のおすすめアイテム

忙しいあなたにも！ながら運動をサポートする

「タニタサイズ」

ご家庭やオフィスで簡単にトレーニングができるエクササイズグッズ「タニタサイズ」。テレビを見る時、デスクワーク時に椅子に座るのではなくジムボールに座る、といったほんの少しのことで消費カロリーをアップさせられます！

商品はジムボール、ソフトエキスパンダー（計3種）、リングダンベル（計3種）、ヨガマットの4種類。

詳しくはURL（<http://www.tanita.co.jp/product/c/c1020k0/>）、

QRコードよりご参照下さい。



# 今月のタニタ食堂おすすめレシピ

## ～鮭のピザ焼き定食～ 531kcal・塩分2.9g



### ◇栄養ポイント◇

生鮭を使用することで、余分な塩分や脂肪分をカット  
(購入の際は要注意です！)

チーズ、ピザソースともに塩分があるので、使い過ぎに注意しましょう。

### 鮭のピザ焼き 236kcal・塩分 1.0g

※材料は2人分です

#### ◆材料

- 生鮭90g×2切れ○こしょう少々
- 玉ねぎ1/5個○ブロッコリー1/2個
- にんじん1/10個○ミックスチーズ40g
- ピーマン1個○バター小さじ1/2
- 塩・こしょう少々○ピザソース20g

#### ◆作り方

- 1.玉ねぎ、にんじん、ピーマンは細切りにし、フライパンに入れて火にかけ、蒸し炒める。
- 2.鮭にこしょうをふる。クッキングシートを敷いた天板に並べ、ピザソースを塗り、1の野菜とミックスチーズをのせ、温めたオーブントースターに入れて7～8分焼く。
- 3.フライパンにバターを入れて溶かし、小房に分けたブロッコリーを入れて強火で手早く炒め、塩・こしょうで味をととのえ、2に添える。

### 小松菜と厚揚げの煮物

#### ◆材料

89kcal・塩分 0.5g

- 小松菜2株○厚揚げ1/2個○にんじん1/5本
- A(酒小さじ1/2、みりん小さじ2/3、砂糖・しょうゆ各小さじ1)○だし汁100ml

#### ◆作り方

- 1.小松菜は3cm幅、にんじんは短冊に切る。厚揚げは湯通しして薄く切る。
- 2.鍋にだし汁と調味料Aを入れて火にかけ、煮立ったらにんじんと厚揚げを入れ味を含ませ、小松菜を加えて一煮たちさせる。

### きゅうりのごま酢和え

#### ◆材料

27kcal・塩分 0.5g

- きゅうり1本○わかめ(乾)1g○しらす干し6g○塩少々○A(砂糖小さじ2/3、酢大さじ1/2、しょうゆ・白ごま2/3)

#### ◆作り方

- 1.きゅうりは輪切りにし、塩をふってもんで水気を切る。わかめは水で戻す。
- 2.ボウルに調味料Aを合わせ、1としらす干しを和える。

### キャベツのみそ汁

#### ◆材料

19kcal・塩分 0.9g

- キャベツ1/2枚
- みそ小さじ1/2
- だし汁300ml

#### ◆作り方

- 1.キャベツは短冊切りにする。
- 2.鍋にだし汁を沸かし、キャベツをやわらかくなるまで煮て、みそを溶き入れて一煮たちさせる。