

みんなのダイエット実例集

スマホで見られる  
電子版付き

# oz magazine PLUS

すぐマネできる、かんたん食生活改善

## 食べても太らない食習慣

| 巻頭特集 | 太らない人は実はここが違った!

12人の冷蔵庫のナカミ公開

みんなの太らないための  
食習慣のルール50

食べすぎた翌日の  
チューニングレシピ

夜遅くても食べよう!  
太りにくい夜ごはんレシピ

きれいな働く女性31人の  
ヤセ食ルール

すぐマネできる!

みんなの  
ダイエット  
実例集

お腹がすいたら  
茶碗一杯の酵素玄米。  
しっかり食べて痩せ体質に

太らない冷蔵庫  
03



## 柴田真希さん

管理栄養士

コラム執筆や商品開発など幅広く活躍。雑穀好きが高じて、雑穀のブランド「美穀小町」を設立。著書に『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。』（世界文化社）ほか



### 柴田さんの 冷蔵庫ポリシー

- 1 酵素玄米をしっかり食べる
- 2 冷凍食品は買わない
- 3 常備菜などを作りおきする

Rule 1

余った酵素玄米は  
一膳分を計って冷凍庫へ



1日3食、酵素玄米を1膳食べる柴田さん。冷凍するときは、1食分約200gをスケールで計って保存し、食べる量をコントロールしている

Rule 2

お腹がすいたら  
酵素玄米を一膳食べる



酵素玄米はおやつで食べることも。夜ごはんが遅くなる日は、夜食をすぎないように、夕方に酵素玄米を1膳食べて空腹を調整

「しっかり食べる」がマイルール  
酵素玄米で体型キープ

「太りたくないから『食べない』という考えは私にはありません」と話すのは、管理栄養士の柴田真希さん。食べると太りそうだけど、酵素玄米や雑穀ごはんを食べるようになり、痩せ体質に変わったという。

「酵素玄米は、白米と比べビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なんです。長年悩んでいた便秘も3日で解消してびっくり！しっかりと食べてしっかりと排出することが大事なんだと実感しましたね」

お腹がすいたら、間食として酵素玄米を食べているのだそう。

「お腹がすくのはエネルギー不足の証拠。間食には高カカオチョコレートを食べることもありますが、ほとんどは酵素玄米を一膳食べちゃいます。普通の炊飯器で炊いた玄米だと、消化不良でお腹がはる人もいますが、発芽させた玄米は、消化がよくきちんと排出できるんです。愛用している「なでしこ健康生活」の炊飯器は、玄米を発芽させてから炊飯でき、玄米の力を最大限に引き出した酵素玄米が炊ける

### Rule 3

食材は大きめに切って  
食べ応えアップ



よくかむと消化しやすくなるため、調理時からひと工夫。食材を大きく切ると、そしゃく回数が増えるだけでなく、食事の満足度もアップ

茹で野菜とドレッシングを  
数種類作っておく

### Rule 4



太らない体を保つには、バランスよく食べることが大事。茹で野菜やドレッシングを作りおきしておけば、和えるだけで一品増やせる

### Rule 5

ぬか床を育てる



植物性乳酸菌がとれるぬか漬けは、腸内環境が整ううえ、手軽に野菜がとれるのも◎。冷蔵庫で保存すれば、管理もしやすい

作りおきの内容を書いて  
食べ残しを防止



冷蔵庫の中身を把握していると、無駄なものを買わず、癒せる食習慣が身につく。保存容器の中も見える化すれば、冷蔵庫も体も整う

### Rule 6

んです。手間もかからないので、忙しくても続けられています」

**食事の質を上げて  
我慢しない食習慣をめざす**

いろいろな種類のおかずを作って食べることも、体型キープの秘訣。「昔は、自分のために料理を作るのが面倒で、ワンプレート料理がほとんど。それが結婚を機に、いろんなおかずを作ろうと意識が変わって。作りおきもするようになり、食卓に並ぶ料理の数が増えたんです。あとは、会話を楽しみながら、ゆっくり食事をするように。すると、食べている量は以前と変わらないのに、体重は減っていった。バランスよく栄養素を摂ることで、しっかりと時間で時間をかけて食べることが太らないコツのようになって感じています」

しっかりと食べても体型維持できると体感した柴田さんが考える太らない食習慣とは？

「お腹がすいたら我慢せずに食べる！ただ、食事の質を上げ、食へのストレスをためない。これが、太らない体を作るポイントです！」