

あぜ道通信

第107号
石川農園

ダイエットのあれこれ

ご飯抜きは間違い!

今や男女を問わず色んなダイエット法が行われていますが、食べ物の選び方が重要なので、いくつか紹介します。

ご飯はダイエットに最適

とかく、ご飯や炭水化物は太り易いと言われますが、ご飯は肉や魚のおかずと比べて、低カロリーで満足感を得られる事が多い食材のひとつで、空腹になりにくく脂肪も少ないのです。むしろ、おかずだけを満腹になるまで食べると、結果として高カロリーになり、たんぱく質も食べ過ぎたら体の脂肪になるので、食べ過ぎには注意が必要です。

1日に食べて良いご飯の量は、女性であればご飯茶碗に3〜4杯、男性なら4〜6杯程度



が目安です。炭水化物を摂らなければ早く痩せるのではなく、トータルの満腹感と摂取カロリーのバランスを保つ上でも絶対不可欠で、三食ちゃん

と摂ることが、正常な満腹感のために効果的だと言われています。ご飯を残しておかずをたくさん食べると、結果としてカロリー過剰になり易いんです。

ちなみに、ご飯茶碗に軽く1杯約150g (52kcal)。コンビニ

おにぎり約95g (66kcal)です。

ご飯を食べながらダイエットするコツ

- 1、ご飯は食事のたびに、茶碗1杯 を食べる
- 、1食あたりのおかずは、肉や魚介 で1 のおかずを1〜 のバランスで。
- たんぱく質も摂り過ぎれば太るので食べ過ぎ
- 3、物も るのが ましい。

早食いしない がける
とカロリー めで満腹感
ツ。正 の方法ではあり
ますが、 も 早く 行で
て、 にし易く効果が る
ご飯を食べるダイエットです。

野菜ダイエットの落とし穴

は、低カロリーでル
な食材ですが、 とし
が多い食材でもあります。

ビタミン、 ラル、食物
は でも、タン 質や
炭水化物を んでいる は
とん なく、 の食

を けると、 が
てしまい、 を する可
性があります。

また、 のものは低カロリー
でも、 をしたり、
ンを たりして け

をする過程で、脂質が多い食
材を い、 をたくさん摂取
してしま ことがあります。
に、 にかける ツン
は が多く まれていて、
とカロリーが高いんです。
せ かく低カロリーの
を食べても、高カロリーの
ツン をかけすぎてしま
と、結果的に 満を する
ことがで ないので、 ツン
の量に注意しまし

最初にスープや味噌汁を

ご飯やおかずな の イン
ツ を食べる にスー

や を んで、ある程度
お腹を満たす な方法で
す。物は 食 に比べて
低カロリーなことが多いので、
食事をする に むと、あと
で満腹感が得やすくなりま
す。スー や が
は水やお茶を みます。
水やお茶は とん カロリ
ーがないので 杯でも3杯でも
なだけ んで いませ
ん。物は満腹感を得やすい
ので、ダイエットに しない
はありません。

石川農園 商品ラインナップ

品種/種類		10kg	5kg	15kg
ななつぼし	白米	3,200円	1,700円	4,700円
	ゆきひかり	2,900円	1,500円	
ゆめぴりか	白米	3,800円	1,900円	1,750円
	玄米	3,500円	1,750円	



※白米=普通白米・無洗米・3分搗き・5分搗き
・7分搗き全て

もち米 5kg 2,000円 <ず>米 1kg 100円
米ぬか 3kg 200円 稲ワラ 1束 100円
黒米(古代米) 1袋 300g 400円 小豆 完売
もみがらくん炭 50% 500円 生もみがら 販売終了

地方発送料金 30kgまで同じ料金
道内全域 500円 東北 900円
関東・信越 1,000円 など
配送は宅急便

お米の配達は
毎月8・18・28日午後～
お申し込みは
電話 011-378-1618
090-8274-7598

ダイエット 事から

夫婦で心の洗濯



幸福の神様 ビリケン像の前で

今もでのに行 エーターでに
 ました。3 目となる今に上がり をめ、
 は、の3 () をりながらに
)をりました。 な のなを
 1 早に し、 てりました。 ラの
 空に しで に のか、 の ました。
 りました。 ルに 物を のか、 の でした。
 け、まずは です。 は の の、
 ルから が いの 行 ました。ここはカ
 でいて行 ましたが、い で な が多く、るとこ
 なのでなかなか まで ろ カ さんだらけ。
 り けません。 度も に な がち、
 を取りながらやと 。 び みもいます。

またビリケンなる ラ
 ターが られており、
 くから の として
 に されている
 です。 れは、 に行
 くと しく りました
 が、とにかく の
 の を感まし
 た。
 方には
 、 なんば や 行
 な リコの がある
 に行 ましたが、 も
 が を に を
 っていました。とにかく

で わ のの多さに され
 ました。もちろん、食いだおれ
 物のカ たこ
 おみ て を食べ
 満足して ルに りました。
 日目は に行 まし
 た。 は 行 で
 す。まずは 水 。
 いをりたり いた
 水の からの めは、や
 はり絶 です。さらに から
 を 上ると、 さ12
 の の とい 太い
 が多くち、 を
 ているのですが、
 にくもこの な 絶
 にてたものだと感 する
 ばかりでした。
 のあと 物で わ
 や、 三 を
 り高 行 ました。
 の が した
 とされるお で、おや
 なを くり ました。
 は バスの 日
 でした。が、
 なをり、
 に を れました。
 を いていると、 に
 目に びんで た 日に
 りく 物が でした。
 事な に、 の
 は足を め っていました。



水陸両用バス スプラッシュ号

たちも、あまりに な
 に 、 であるこ
 とに 得しました。
 やはり は、
 の多い であるだけに、
 やかな に比べ ちの
 ある がありました。
 さて3日目 日は、
 に行 ました。
 ら19 が 過し、 はす
 かり まれ わり の
 高ビルが ち、高 も
 りらされ、またく
 の はなくなっていました。
 たちは バスに
 り、まず リン ー 行
 ました。 かな を
 ートター を めていた
 ら、水 バスに
 しました。これはかつて の
 を して られたも

のです。 に をり
 りをしたのですが、 色
 い に わた 体
 なので、 をく たちが
 を たり を たりさ
 れました。 して なし
 とともに 水です。
 から る も でした
 が、 りをるバスのり
 は 高でした。
 の の
 はこの は、ち
 の 正になる だた
 ことから、 この でも
 たくさん の や
 がいて、 この にいるの
 からなくなる だたの
 ですが、この ではお
 りが かれたため、さらに
 の で でした。
 からは、おしやれな
 がち
 行 ました。 のや
 るこの な の物
 や な て ました
 が、ここは い女の やカツ
 ルのが いました。
 3日、 行 ま
 る に ままにあち
 こち いたおか で、体も足
 も タタになりましたが、
 今だから行けたのかもしれ
 ない と言て、 に
 ました。