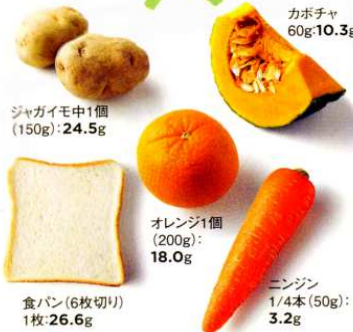


## 糖質オフの作りおき 材料選び

### なるべく避けたい食材



### 穀類・イモ類・粉類・根菜類・果物・砂糖や甘い調味料

米やパン、うどん、パスタなどの小麦製品、イモ類、根菜類、カボチャ、豆類などはでんぷんが多いのでとりすぎに注意。人参やトマトなどの甘い野菜も糖質が多め。甘い飲み物は避けよう。

太字の数字は糖質量

### たくさん食べてOKの食材



### 肉・魚・豆腐・葉野菜・キノコ・コンニャク・油脂類

肉、魚、豆腐、卵などのたんぱく質豊富な食材には糖質が少ない。油は糖質ゼロなうえに、同時に摂取した糖質による血糖値に上昇を抑える効果も

脳のクセを攻略！失敗しないダイエット

### “やせるベース”はご飯の量で調整しよう

急いでやせたい人は…



ご飯なし  
糖質0g、0kcal

徐々にやせたい人は…



もち麦入りご飯  
1/2膳 (75g)  
糖質20.7g、  
97.5kcal

やせる必要のない人は…



もち麦入りご飯  
1膳 (150g)  
糖質41.4g、  
195kcal

標準8人のもち麦入りご飯は白米1合に対してもち麦20gを入れて飲んでいる。

(データ: 五訂増補日本食品標準成分表、もち麦入りご飯は市販の製品の栄養成分表示を参照した)

### フライパンだけで糖質オフの作りおき

### 鶏胸肉と野菜のトマトクリーム煮



材料(2食分)  
鶏胸肉(200g) A オリブオイル(小さじ1)  
タマネギ(薄切り)(1/4個)分 塩・こしょう(少々)  
しめじ (1/2パック) B トマトジュース(100ml)  
顆粒コンソメ(小さじ1)  
生クリーム(50ml)  
ドライパセリ(適宜)

### 作り方

- ①フライパンに鶏胸肉を入れ、Aを加えて混ぜ、中火で3分蒸す。
- ②タマネギ、シメじ、Bを①に加えて混ぜ、再び蓋をして弱めの中火で3分煮る
- ③生クリームを②に加えて混ぜ、1分ほど加熱する。



STUDIO FRASH!

# NEWS PAPER



新年あけましておめでとうございます。

本年も宜しくお願い致します。今年のお正月はいかがお過ごしでしたか？例年より気温が高く過ごしやすい正月三が日でしたが、寒さはこれからです。インフルエンザ、ノロウイルスなどが流行っています。十分栄養を補充し寒さ管理をして、あと1ヶ月寒い冬を乗り切りましょう！！

1月(いちがつ)

1年12月の最初の月、節は晩冬で、極寒の季節にあたっている。一般にこの月を正月の名で呼ぶが、古来正月の称は陰暦の1月のものであった。陰暦1月は睦月(むつき)ともいい、猛春(もうしゅん)の節で、春たちたる陽気を迎え、楽しむ気分にあふれる季節にあたるが、現分の陽暦1月は寒に入る月で、寒さが1年で一番厳しい時期を迎えることになる。

1月末スタート  
マザーニーズ 卒業・入学 スーツ・ワンピース  
春の準備は式服から始めます。

### 寒の水

寒の内の間に汲んだ水のこと。この時期の水は、雑菌が少なく体にも良いとされてきました。また、長期保存に向いているとされ「寒の水」で作られた味噌、醤油、酒は腐らないといわれています。中でも、寒の入りから9日目に汲んだ**寒九の水**は薬にもなるといわれるほど良質とされ、酒造りにおいて最高の酒ができるといわれています。

## こんなにたくさん! 梅のパワー

- NEW! 脂肪がつきにくくなる**  
パニンなどの有効成分が脂肪細胞の肥大や増加を防ぎ、体に良い因子を分泌する小型脂肪細胞を増やす。
- NEW! 不妊予防**  
3,4-DHBAなどの有効成分が、卵子の老化や変性の原因となる酸化ストレスから卵巣顆粒膜細胞を保護・活性化させる。
- 防腐作用、食中毒予防**  
クエン酸やベンズアルデヒドが微生物の繁殖を抑制。胆汁の働きを促進し、腸で食中毒の原因となる菌の繁殖を抑える。
- 疲労予防**  
クエン酸は体内のクエン酸サイクル(エネルギー代謝回路)を活性化し、疲労を予防する。血流促進も。
- 血液サラサラ効果**  
梅干しのアルカリ性とクエン酸が、食事の偏りなどが原因で酸性に傾いた“ドロドロ血液”を本来の弱アルカリ性に中和。
- インフルエンザウイルス抑制**  
ポリフェノールの一種エポキシシロネシノールが、インフルエンザウイルスの増殖を抑える。
- 血糖値を抑える**  
ポリフェノール成分が、血糖値の上昇や肥満等に関連する酵素の働きを阻害し、高めの血糖値を抑える。
- 血圧上昇を抑える**  
梅エキスに含まれる成分が、血管収縮性作用のあるホルモンの働きを調整して血圧の上昇を抑え、動脈硬化を抑制。
- ビロリ菌の活動抑制**  
ポリフェノール成分・梅リグナンの一種が、胃に障害を及ぼすヘリコバクタービロリ菌の運動能力を阻害・抑制する。
- 骨を強くする作用を促す**  
骨を作る骨芽細胞の働きを促して骨の新陳代謝を高め、石灰化を促して強い骨を作る。

細胞をキレイにして生活習慣病を予防 ダイエット、不妊予防にも期待!

## 注目! 女性の味方 梅パワー



STUDIO FRASH!

http://canbee.jp/

0957-53-7133

2017  
STUDIO FRASH!

Vol 17

Cambee.



Jプレス Pコート  
¥39,000  
m & r 2Wayブラウス  
¥14,000  
ストレートネップスカート  
¥14,000



チュニックシャツ  
¥6,900



ノーカラージャケット  
¥9,800  
ストール  
¥8,800



3シーズン  
ドッキングチュニックワンピース  
¥6,900  
ヤクニットボレロ  
¥16,000

最終セール  
50%OFF



ザックリニットコーディガン  
¥12,800  
カットニットプルオーバー  
¥12,800



ノーブラック  
中綿コート  
ラインが綺麗  
¥55,000



PORT-BLAIR  
ザックリニット  
アクリル80%ウール20%  
¥9,800



ファー付きポンチョ  
¥70,000



フリースに見えますが、  
コットン60%ポリエステル  
40%¥13800  
イン  
イタリアIT生地  
モダール31%ウール30%ア  
クリル27%ポリエステル12%  
超軽量で暖かい¥13800



PORT-BLAIR  
コットンウールのシャツジャケット  
¥16,800  
イン  
切り替えハイネックプルオーバー  
¥7,900



pot-au-feu  
プルオーバー  
¥7,900



PENNYBLACK  
ヨーク柄モヘアニット  
¥23,000



ニットチュニック  
アクリル/ウール混  
¥19,000  
パシナストール  
¥37,000

お待たせしました

大人気のストックマン  
les.basiques

レザーバッグ入荷しました。  
受注生産で作られているハンドメイドレザー、  
洗いのかかったシンプルで軽い！次回の展開は半年後です。



2Wayリュック  
¥38,000



キューブバック  
¥24,000

3Wayバック  
¥25,000



大バック ¥34,000  
中バック ¥26,000



STUDIO Frash!