

保温ジャーで冷やご飯を持っていく 冷やご飯でダイエット弁当

丼ランチジャー・タテ型/真空ステンレス保温ランチボックス

冷やご飯が「ダイエットに効果的」

日本人の食事に欠かすことのできないもの…そう、「ご飯」!
そんな「ご飯を“冷やす”だけ」でダイエット効果が得られるらしい!

| お米好きにピッタリ!「冷やごはんダイエット」



お米を数回せずに食べられるのが嬉しい!

「糖質制限ダイエット」の人気が続いているですが、効果があってもそのまま食生活を変えずに成果をキープできるのは2割以下と思われているのも事実です。そこで今度は、お米を我慢することなく食べられるうえ、ダイエット効果も期待できる!と話題の「冷やごはんダイエット」に注目。

「冷やごはんダイエット」の根拠理論から、正しい実践方法、お米の種類、ハイブリッドな掛けコツなどについても、詳しく解説していきます。

『炭水化物を食べてもやせる!
レジスタントスター式ダイエット』
池谷敏郎監修



ポイントは「レジスタントスター」

「レジスタントスター」とは、でんぷんの一種。

ごはん、パスタ、うどんなどを冷ますと、その中に含まれる炭水化物が、レジスタントスターという「ヤセ成分」に変身。普通、でんぷんは食べると小腸で消化されて血糖値を上げる働きをします。しかし、レジスタントスターは小腸で消化されることなく大腸まで届き、そこで食物繊維と同じような働きをするのです。「腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便通をよくして、体内の有害物質を排出」します。