

堀内玲奈の健康コラム

1月号

新年から

ダイエットを始めよう！

管理栄養士
堀内玲奈

明けましておめでとうございます！
2025年が始まりましたね！今年
の目標は立てましたか？「今年こそ
ダイエットを成功させる！」など新
年からダイエットを目標にした方も
多いと思います。そこで今回は
ダイエットを習慣化させるポイント
について簡単にお伝えします！

まずは目標体重を設定しましょう！
最初は1~2kgの体重減少を目標に
します。小さな目標をコツコツとク
リアすることで継続することができます。

食事の際は野菜から食べましょう！
血糖値の急上昇を抑え、太りにくくな
ると言われています。さらによく噛
んで食べることも意識しましょう。よく
噛むことで早食いを防ぎ、満腹感を感じ
やすくなります！

ダイエットにおすすめの食べ物



さば
DHA・EPAは中性脂肪を減らす働きをもつ！



玉ねぎ
アリシンという成分が新陳代謝を活発にする！



キウイフルーツ
食物繊維豊富で血糖値上昇が緩やか！
悪玉コレステロールの酸化も防ぐ！

白菜で簡単！鶏だし蒸しなべ



【材料 2人前】
鶏もも肉 300g 鶏ガラ 小さじ2
白菜 1/8カット 酒 大さじ2
しめじ 1パック

【作り方】
①鶏肉は1cm厚さくらいに切る。白菜は5cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
②フライパンに白菜の切り口を上にして並べ入れ、その間に鶏肉をはさみ、すき間にしめじを加える。
③鶏ガラをまんべんなくふり入れ、酒を加えて火にかけ、フタをして10~15分ほど加熱する。

ヤマナカのおすすめ商品

塩昆布と
あさいご飯弁当
428円(税抜)
470Kcal



一部店舗のみ取り扱い



緑黄色野菜を食べる
美人玄米ご飯弁当
518円(税抜)
492Kcal

一部店舗のみ取り扱い

豆腐ハンバーグと
美人玄米ご飯弁当
398円(税抜)
370Kcal



ヤマナカ全店取扱